

38. hét 2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18					
Étlap					
Sertésmentes óvoda					
Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Kakaó ⁷ E: 96kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tej ^{1,5%} ⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg
	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Molnárká ¹ E: 180kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Rozskenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tökmagos kenyér ¹ E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Csokis gabonagolyó ^{1,6,7,16} E: 83kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg
	Körözött ^{3,7,10} E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Házi szárnyas húskrém ^{1,7,10} E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Kápia paprikás sajtkrém ⁷ E: 77kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg	Sárgarépa hasáb E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Karalábé hasáb E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Magyaros burgonyaleves SM ^{1,3,7,9,10} E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Daragaluska-leves ^{1,3,9} E: 87kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Tejbendara ^{1,7} E: 324kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 60g, Cuk: 31g, Só: 0,5g, Ca: 228,0mg	Tárkonyos halgaluska leves ^{1,3,4,7,9,10} E: 137kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 15,0mg	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg
	Csirkemájás zöldséges rizottó ^{1,3,7,9,10} E: 503kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 90,0mg	Főtt tojás ³ E: 42kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Babgulyás pulykából ^{1,3,9} E: 264kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Káposztás kocka ^{1,3} E: 392kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 77g, Cuk: 16g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Serpenyős burgonya pulykahússal SM E: 331kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg
		Parajfőzelék ^{1,7} E: 141kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 45,6mg	Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Mongol saláta ^{10,12} E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg
		Főtt burgonya 1/2 E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg			
		Szezonális gyümölcs E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg			
Uzsonna	Meggyes croissant ^{1,7,12} E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 6g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	TK kifli ¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg
		Sajtkrém natúr ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg	Vajkrém ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Házi őszibarackos joghurt ⁷ E: 109kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 7g, Só: 0,3g, Ca: 120,0mg	Sajtkrém natúr ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg
		Pannon csirkemell sonka E: 24kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	AMMERLAND szeletelt sajt ⁷ E: 69kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg		Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg
		Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg			Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzéteszük. Megértésüket köszönjük! Az esetleges étlapváltoztatásokért elnézést kérünk!

Allergének:1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámmagot tartalmazhat