

38. hét 2025. szeptember 15 - 2025. szeptember 19					
Étlap					
Sertésmentes óvoda					
Étkezés	2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej1,5% ⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó ⁷ E: 96kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
	Flóra margarin E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Molnárka 50g ¹ E: 180kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 4g, Só: 0,4g	TK barnakenyér sószegegy ¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Túrós batyu ^{1,7} E: 169kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 6g, Só: 0,3g
	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Házi halpástétom ^{3,4,7,10} E: 73kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	
	Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Ebéd	Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g				
	Tavaszi zöldségleves ^{1,9} E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tárkonyos csirke-raguleves ^{1,3,7,9,10} E: 163kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} E: 147kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Magyaros zöldbableves ^{1,3,7,9,10} E: 111kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Brokkolikrémleves ^{1,3,7,9,10} E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
	Pulyka tokány ^{1,3,7,9,10} E: 83kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Mákos metélt ^{1,3,15,16,17} E: 329kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 49g, Cuk: 10g, Só: 0,3g	Tavaszirizseshús-szárnyas E: 313kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Húsgombóc csirke ³ E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
	Lencsefőzelék [★] ^{1,7,10} E: 317kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 43g, Cuk: 2g, Só: 0,3g		Vitamin saláta E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Paradicsom mártás ^{1,9} E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 21g, Cuk: 10g, Só: 0,1g	Csirkemellpörkölt ¹ E: 135kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Uzsonna	Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Főtt burgonya 1/2 E: 142kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Bulgur ¹ E: 307kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 51g, Cuk: 2g, Só: 0,1g
					Csemege uborka E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g
	Kifli ¹ E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Ráma harmónia E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Flóra margarin E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Korpás kifli sószegegy ¹ E: 163kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,4g
	Görög joghurt ⁷ E: 49kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Lilahagyma E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Burgonyás kenyér ¹ E: 107kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Lenmagos TK zsemle ¹ E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Kocka sajt ⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	Házi húspástétom ^{1,10} E: 46kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Lapka sajt ⁷ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sárgarépa hasáb E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
				Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 23kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Allergének:1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Ráktfélék 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat