

4. hét 2026. január 19 - 2026. január 23

Étlap

Sertésmentes óvoda

Étkezés	2026.01.19 Hétfő	2026.01.20 Kedd	2026.01.21 Szerda	2026.01.22 Csütörtök	2026.01.23 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kifli¹ E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Natúr kocka sajt⁷ E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Gyümölcsös zabkása^{1,7} E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Snidlinges túrókrém⁷ E: 30kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tejeskávé⁷ E: 95kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Briós cukor nélkül^{1,3,7} E: 1kcal, 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 TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Házi csirkemájkrém⁷ E: 114kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Sárgarépa hasáb E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	BrokkolikréMLEVES^{1,3,7,9,10} E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 11g, 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 Pulykapörkölt¹ E: 138kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TK. Köret tészta^{1,3} E: 197kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Magyaros karfiolleves^{1,3,7,9,10} E: 149kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Panírozott hal-rúd sütőben^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 202kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Párolt rizs E: 254kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tartármártás kefirrel^{1,3,7,10} E: 90kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tárkonyos csirke-raguleves^{1,3,7,9,10} E: 226kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Gránátos kocka^{1,3} E: 355kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Céklasaláta E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 6g, Só: 0,6g Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves^{1,3,9} E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zabpelyhes baromfi vagdalt^{1,3} E: 163kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Lencsefőzelék^{1,7,10} E: 344kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 46g, Cuk: 3g, Só: 0,3g	Lebbencsleves sm.^{1,3,7,9,10} E: 131kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Édes-savanyú csirkeapró^{1,6} E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 7g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Bulgur¹ E: 293kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 2g, Só: 0,1g
Uzsonna	TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Vaj⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Francia Baromfi szelet^{1,6,7} E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Sajtkrém natúr⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zöldséges szelet(pulyka)^{6,10} E: 26kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tökmagos kenyér¹ E: 86kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Vajkrém⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tojás karika³ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Sajtkrém natúr⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Csirkemell sonka^{1,6,7} E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Meggyes párna^{1,3} E: 220kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 2g, Só: 0,3g

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. Szezámot tartalmazhat