

40. hét 2026. szeptember 28 - 2026. október 2		Étlap		Sertésmentes óvoda	
Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Cukormentes gyümölcstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Gyümölcsös zabkása ^{1,7} E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 114,0mg	Tej ^{1,5%7} E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg	Cukormentes gyümölcstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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 formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, 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
	Snidlinges sajtkrém ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg	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		Vaj ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Baromfi virsli E: 114kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg
	Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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		Méz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Majonéz ^{3,10} E: 51kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Brokkolikrémleves ^{1,3,7,9,10,15} E: 112kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 10,0mg	Zöldségleves ^{1,3,9} E: 116kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Májgombóc leves (csirke) ^{1,3,7,9,10} E: 196kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Magyaros zöldbableves ^{1,3,7,9,10} E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Zabgaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 99kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg
	Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Dinosaur (pulyka) sütoében ^{1,3,6,7,9,10} E: 157kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Héntestokány pulykahúsból SM ^{1,3,7,10} E: 158kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Pulykapörkölt ¹ E: 152kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Tejszínes -kukoricás halragu ^{1,4,7} E: 215kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 15,0mg
	Csirkemell pörkölt ¹ E: 162kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Sárgaborsó-főzelék ¹ E: 313kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Teljes kiörlésű tésztakelet ^{1,3} E: 271kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Burgonyafőzelék ^{1,3,7,9,10} E: 234kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 15,0mg	Párolt rizs E: 290kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
	Bulgur ¹ E: 259kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 45g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		
Uzsonna	Pizzás csiga ^{1,7} E: 221kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Házi almás gyümölcsjoghurt ⁷ E: 79kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 0,2g, Ca: 96,0mg	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, 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 formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg
		Kifli ¹ E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Vaj ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Vajkrém ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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
			AMMERLAND szeletelt sajt ⁷ E: 69kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
			Kígyóuborka 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. Szezámot tartalmazhat