

43. hét 2025. október 20 - 2025. október 24					Étlap					Sertésmentes óvoda				
Étkezés		2025.10.20 Hétfő			2025.10.21 Kedd			2025.10.22 Szerda			2025.10.24 Péntek			
Tízórai		Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Baromfi májas ^{1,6,7} E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			Kakaó ⁷ E: 96kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Foszlóskalács ^{1,3,7} E: 148kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,4g			Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tojásos brokkolikrém* ^{3,7} E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g						
Ebéd		Gulyásleves pulykahúsból ^{1,3,9} E: 199kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Mákos metélt ^{1,3,15,16,17} E: 329kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 49g, Cuk: 10g, Só: 0,3g			Zöldségleves tarhonyával ^{1,3,7,9,10} E: 103kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csirkecombpörkölt ¹ E: 176kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 177kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 3g, Só: 0,1g Banán E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			Rostos gyümölcslé E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Szerpenyős burgonya pulykahússal E: 293kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kovászos uborka ¹ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g						
Uzsonna		Kukoricás kenyér ¹ E: 100kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Delma margarin ⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kópé szelet ⁶ E: 61kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g			TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Citromos házi halpástétom ^{1,3,4,7,10} E: 75kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			Sajtos croissant ^{1,7} E: 331kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,4g						

Az esetleges étlapváltozásokért 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat