46. hét 2026. november 9 - 2026. november 13

Étlap

Sertésmentes óvoda

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Tízórai	Tej1,5%[7] E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg Félbarna kenyér[1] E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Vaj[7] E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Áfonya jam E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Gyümölcsös zabkása[1,7] E: 207kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 33g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg	Kakaó[7] E: 96kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg Foszlóskalács[1,3,7] E: 148kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	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 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 TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 TK formakenyér[1] E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Fött baromfi virsli[1,6,7] E: 119kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg Ketchup E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Zöldségleves[1,3,9] E: 116kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Falafel[1] E: 201kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Sárgaborsó-fõzelék[1] E: 283kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Alföldi gulyásleves (szárnyas)[1,3,7,9,10] E: 190kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Sajtos-tejfölös tészta[1,3,7] E: 419kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 165,0mg Alma E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Fahéjas szilvaleves[1,3,7] E: 99kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 15,0mg Pulykapörkölt[1] E: 149kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Párolt rizs E: 281kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Csemege uborka E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Banán E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Halgaluska leves[1,3,4,7,9,10] E: 116kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 10,0mg Kukoricapehely morzsás csirkemell csík[1,3,6,7,9,10,17] E: 178kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg Petrezselymes burgonya E: 235kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Ecetescékla E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Tarhonyaleves SM[1,3,7,9,10] E: 140kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Fõtt tojás[3] E: 42kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Parajfõzelék[1,7] E: 150kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 45,6mg Fõtt burgonya 1/2 E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Uzsonna	TK formakenyér[1] E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, 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 TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Sajtkrém natúr[7] E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg Pulykamell sonka E: 35kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, 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	TK formakenyér[1] E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, 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 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 Kígyóuborka E: 2kcal, 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 Vajkrém[7] E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, 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	Túrós batyu[1,3,7,12] E: 228kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 8g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzétesszük. 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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestûek, 14. Csillagfürt, 15. Diófféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámmagot tartalmazhat

Élelmezésvezetõ: Dr. Gál Ilona
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet! Normál, diétás étlap elérhetõ: imfk.bp13.hu Konyha vezetõ. Jó étvágyat kívánunk