47. hét 2026. november 16 - 2026. november 20

Étlap

Sertésmentes óvoda

Étkezés	2026.11.16 Hétfõ	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Rozskenyér[1] E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, 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	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 Citromos házi halpástétom[1,4,7,10] E: 64kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tejeskávé[7] E: 95kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg Tökmagos kenyér[1] E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Padlizsánkrém[3,7,10] E: 16kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 4,0mg	Tej1,5%[7] E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg Csokis gabonagolyó[1,6,7,16] E: 83kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Sárgarépa hasáb E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Karalábé hasáb E: 8kcal, 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: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Baromfi májas[1,6,7] E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Sütõtök krémleves[1,3,7,9,10,15] E: 126kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 5,0mg Leves gyöngy[1,3,7] E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Bácskai rizseshús pulykából[1] E: 393kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Csemege uborka E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Tojásleves[1,3,7,9,10] E: 96kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Csirkemell pörkölt[1] E: 146kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Lencsefõzelék[1,7,10] E: 317kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 43g, Cuk: 2g, Só: 0,3g, Ca: 15,0mg Körte E: 77kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Hamis gulyásleves[1,3,7,9,10] E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Harcsapaprikás SM[1,4,7] E: 175kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 15,0mg Teljes kiõrlésû tésztaköret[1,3] E: 271kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Alma E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Zabgaluska leves[1,3,7,9,10] E: 108kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Dinosaurus (pulyka) sütõben[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 Zöldbabfõzelék[1,7] E: 185kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 3g, Só: 0,1g, Ca: 15,0mg Piros gyümölcsös müzliszelet[1,6,7,15,16,17] E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tejbendara[1,7] E: 260kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 45g, Cuk: 16g, Só: 0,5g, Ca: 228,0mg 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 Erdei gyümölcsöntet E: 119kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 28g, Cuk: 10g, 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 Sajtkrém natúr[7] E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg Csirkemell sonka[1,6,7] E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Almás párna[1] E: 291kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 41g, Cuk: 11g, Só: 0,7g, 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 Vaj[7] E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, 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 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 Baromfipárizsi[1,6,7] E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, 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	Kocka sajt[7] E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Kifli[1] E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, 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