

27. hét 2025. június 30 - 2025. július 4					
Étlap					
Óvoda					
Étkezés	2025.06.30 Hétfő	2025.07.01 Kedd	2025.07.02 Szerda	2025.07.03 Csütörtök	2025.07.04 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej1,5% ⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej1,5% ⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, 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 formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Fonott kismákos ^{1,15,16,17} E: 187kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Fehér formakenyér ¹ E: 106kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
	Kenőmájas ^{1,6,7} E: 127kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g		Cukkinikrém ⁷ E: 45kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Póréhagymás tojáskrém ^{3,7} E: 51kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
					Citromos házi halpástétom ^{3,4,7,10,12} E: 75kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Ebéd	Tavaszi zöldségleves ^{1,9,12} E: 104kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karfiolleves (tejfölös) ^{1,3,7} E: 104kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gombakrémleves ^{1,3,7,9,10} E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} E: 148kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Meggyleves ^{1,7} E: 60kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 2g, Só: 0,0g
	Lencsefőzelék ^{**1,7} E: 317kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 43g, Cuk: 2g, Só: 0,3g	Dunai csirkeragu ¹ E: 165kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Leves gyöngy ¹ E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Paradisomos sertés hús gombóc ^{1,3,9} E: 212kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 23g, Cuk: 5g, Só: 0,1g	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
	Főtt-füstölt comb E: 76kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Párolt rizs E: 254kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pulykapörkölt ¹² E: 88kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Főtt burgonya 1/2 E: 142kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Rizi-Bizi E: 243kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Tökfőzelék ^{1,7} E: 197kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 4g, Só: 0,1g		Káposzta saláta E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,0g
Uzsonna	Bords Eve Olívaolajjal ^{7,17} E: 53kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Vaj ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Fehér formakenyér ¹ E: 106kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Margarin E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Pizzás csiga kelt tészta ^{**1} E: 262kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 3g, Só: 0,4g
	Fehér formakenyér ¹ E: 106kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Vajkrém zöldfűszeres ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Lenmagos TK zsemle ¹ E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	
	Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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			Pulykamell sonka E: 35kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	

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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámmagot tartalmazhat