

21. hét 2026. május 18 - 2026. május 22

Étlap

Csömöri Óvoda

| Étkezés        | 2026.05.18<br>Hétfő  | 2026.05.19<br>Kedd  | 2026.05.20<br>Szerda  | 2026.05.21<br>Csütörtök   | 2026.05.22<br>Péntek  |
|----------------|--|---|---|---|---|
| <b>Tízórai</b> | <p>Vadmálnás tea<sup>12</sup><br/>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>TK formakenyér<sup>1</sup><br/>E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p>Kenőmájás<sup>1,6,7</sup><br/>E: 127kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg</p> <p>TV paprika<br/>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>                             | <p>Narancs-citromfű tea</p> <p>TK formakenyér<sup>1</sup><br/>E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p>Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin<sup>7,17</sup><br/>E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p>Tojás karika<sup>3</sup><br/>E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>  | <p>Tejeskávé<sup>7</sup></p> <p>Molnárika<sup>1</sup><br/>E: 180kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p>   | <p>Csipkebogyó-hibiszkusz tea</p> <p>Tökmagos kenyér<sup>1</sup><br/>E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p>Túrókrém (sós)<sup>7</sup><br/>E: 29kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 17,0mg</p> <p>Kígyóuborka<br/>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> | <p>Tej1,5%<sup>7</sup></p> <p>TK formakenyér<sup>1</sup><br/>E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p>Lenmagos vajkrém<sup>7</sup><br/>E: 80kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>Paradicsom<br/>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>                              |
| <b>Ebéd</b>    | <p>Daragaluska-leves<sup>1,3,9</sup><br/>E: 87kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p>Gyömbéres csirkemell csíkok<sup>1,12</sup><br/>E: 119kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p>Bulgur<sup>1</sup><br/>E: 259kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 45g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p>Szezonális gyümölcs<br/>E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> | <p>Zellerkrémleves<sup>1,3,7,9,10</sup><br/>E: 122kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 10,0mg</p> <p>Leves gyöngy<sup>1,3,7</sup><br/>E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>Sült virsli<sup>6</sup><br/>E: 140kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>Zöldborsófőzelék<sup>1,3,7,9,10</sup><br/>E: 230kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 32g, Cuk: 5g, Só: 0,2g, Ca: 28,5mg</p> | <p>Fahéjas almaleves<sup>1,3,7,10,15,16,17</sup><br/>E: 64kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 15,0mg</p> <p>Panírozott csirkemell filé falatkák (sütőben)<sup>1,3,6,7,10</sup><br/>E: 157kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg</p> <p>Petrezselymes burgonya<br/>E: 235kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>Vitamin saláta<br/>E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>Szezonális gyümölcs<br/>E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> | <p>Csontleves<sup>1,3,7,9,10</sup><br/>E: 89kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p>Halas-paradicsomos teljes kiőrlésű tészta<sup>1,3,4,7</sup><br/>E: 409kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 44g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 60,0mg</p>   | <p>Babgulyás (sertés)<sup>1,3,7,9,10</sup><br/>E: 269kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p>TK formakenyér<sup>1</sup><br/>E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p>Tejberizs erdei gyümölcsöntettel<sup>7</sup><br/>E: 380kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 70g, Cuk: 21g, Só: 0,3g, Ca: 228,0mg</p> |
| <b>Uzsonna</b> | <p>Kifli<sup>1</sup><br/>E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</p> <p>Kefir poharas<sup>7</sup><br/>E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 150,0mg</p>  | <p>Tökmagos kenyér<sup>1</sup><br/>E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p>Ráma margarin<br/>E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p> <p>Gépsonka<sup>1,6,7</sup><br/>E: 32kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>Paradicsom<br/>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>  | <p>TK zsemle<sup>1</sup><br/>E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</p> <p>Natúr kocka sajt<sup>7</sup><br/>E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p>  | <p>TK formakenyér<sup>1</sup><br/>E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p>Ráma harmónia<br/>E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>Diákcsemege<sup>1,6,7</sup><br/>E: 45kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p>                                 | <p>Sajtos percc<sup>1,7</sup><br/>E: 199kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p>   |

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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfű, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámot tartalmazhat