

5. hét 2026. január 26 - 2026. január 30

Étlap

Csömöri Óvoda

Étkezés	2026.01.26 Hétfő	2026.01.27 Kedd	2026.01.28 Szerda	2026.01.29 Csütörtök	2026.01.30 Péntek
Tízórai	<p>Fekete ribizli tea^{1,2} E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Kenőmájas^{1,6,7} E: 127kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p>	<p>Tej1,5%⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Vaj⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Szamóca jam E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 5g, Só: 0,0g</p>	<p>Citromfű-alma tea^{1,2} E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Házi húskrém sertés^{1,7,10} E: 90kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Kakaó⁷ E: 96kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g</p> <p>Kuglóf^{1,3,6,7} E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 1g, Só: 0,3g</p>	<p>Trópusi gyümölcsstea^{1,2} E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g</p> <p>Zsemle¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Vajkrém magyaros⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
Ebéd	<p>Erőleves^{1,3,9} E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Csirkemell pörkölt¹ E: 118kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Bulgur¹ E: 293kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 2g, Só: 0,1g</p> <p>Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Vegyesgyümölcs-leves^{1,7,10,15,6,17} E: 148kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 31g, Cuk: 15g, Só: 0,0g</p> <p>Budapest sertésragu¹ E: 158kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Párolt rizs E: 254kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Sajtkrémleves^{1,3,7,9,10,15} E: 171kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Leves gyöngy^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Csirkemell dinó sütőben^{1,3,6,7,9,10} E: 162kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Fejtett babfőzelék^{1,7} E: 311kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 45g, Cuk: 2g, Só: 0,1g</p> <p>Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Halgaluska leves^{1,3,4,7,9,10} E: 116kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Panírozott csirkemellfilé sütőben^{1,3,6,7} E: 137kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Petrezselymes burgonya E: 235kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Cékasaláta E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 6g, Só: 0,6g</p>	<p>Gulyásleves**sertés^{1,3,7,9,10} E: 161kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Sajtos-tejfölös tészta^{1,3,7} E: 415kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p>
Uzsonna	<p>Zsemle¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Delma multivitamin margarin⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Kópé szelet⁶ E: 61kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin^{7,17} E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Tojás karika³ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Félbarna kenyér¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Ráma harmónia E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>AMMERLAND szeletelt sajt⁷ E: 104kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p>TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Delma margarin⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Diákcsemege^{1,6,7} E: 45kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>ízes levél¹ E: 186kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</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. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámot tartalmazhat