

18. hét 2026. április 27 - 2026. április 30

Étlap

Csömöri Óvoda

Étkezés	2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök
Tízórai	<p>Tejeskávé⁷ E: 95kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg</p> <p>TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p>Vajkrém zöldfűszeres⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Trópusi gyümölcsstea¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p>Mediterrán tonhalkrém^{1,3,4,10} E: 40kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Fekete ribizli tea¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p>Lenmagos sajtkrém⁷ E: 79kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg</p> <p>Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Tej1,5%⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg</p> <p>Rozskenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>Csicseriborsókrém⁷ E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>
Ebéd	<p>Francia hagymakrémleves^{1,7,15} E: 176kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 10,0mg</p> <p>Leves gyöngy^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>Budapest csirketokány¹ E: 184kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>Bulgur¹ E: 293kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p>Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Paradicsomleves^{1,3,9} E: 78kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>Köményes sült E: 140kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>Petrezselymes burgonya E: 235kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>Csemege uborka E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Csontleves^{1,3,7,9,10} E: 89kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p>Sárgarépás halfasírt^{1,3,4} E: 208kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg</p> <p>Kukoricás rizs^{1,3,7,9,10} E: 297kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p>Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Fahéjas almaleves^{1,3,7,10,15,16,17} E: 64kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 15,0mg</p> <p>Csirkemell pörkölt¹ E: 162kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>Tészta köret^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p>Káposzta saláta E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>
Uzsonna	<p>Tökmagos kenyér¹ E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p>Delma margarin⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>Gépsonka^{1,6,7} E: 32kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Rozskenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p> <p>Diákcsemege^{1,6,7} E: 45kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Mákos búrkifli^{1,15} E: 250kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</p>	<p>TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p>Delma multivitamin margarin⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>Baromfipárizs^{1,6,7} E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzétesszük. Megértésüket köszönjük! Az esetleges étlapváltoztatásokért elnézést kérünk!

Allergének: 1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfélék 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat