

25. hét 2026. június 15 - 2026. június 19

Étlap

Csömöri Óvoda

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Erdei gyümölcs tea</b> E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Rozskenyér<sup>1</sup></b> E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Körözött<sup>3,7,10</sup></b> E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Paradicsom</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Citromos tea</b> E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Lenmagos sajtkrém<sup>7</sup></b> E: 79kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg</p> <p><b>TV paprika</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Tej<sup>1,5%<sup>7</sup></sup></b> E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg</p> <p><b>TK formakenyér<sup>1</sup></b> E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Padlizsánkrem<sup>3,7,10</sup></b> E: 16kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 4,0mg</p>	<p><b>Citromfű-alma tea<sup>12</sup></b> E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Rozskenyér<sup>1</sup></b> E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Kenőmájás<sup>1,6,7</sup></b> E: 127kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>TV paprika</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Kakaó<sup>7</sup></b> E: 96kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg</p> <p><b>TK formakenyér<sup>1</sup></b> E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Vajkrém<sup>7</sup></b> E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Kígyóborka</b> E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Májgombóc leves (sertés)<sup>1,3,4,6,7,9,10</sup></b> E: 100kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Mézes-mustáros csirkemell tokány<sup>1,3,7,9,10</sup></b> E: 116kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 6,0mg</p> <p><b>Párolt rizs</b> E: 290kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Szezonális gyümölcs</b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Csontleves<sup>1,3,7,9,10</sup></b> E: 89kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Csibe fasírt (sütőben)<sup>1,3,6,7</sup></b> E: 156kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Burgonyafőzelék<sup>1,3,7,9,10</sup></b> E: 234kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 15,0mg</p> <p><b>Túró rudi<sup>7,15,16</sup></b> E: 321kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Magyaros zöldbaleves<sup>1,3,7,9,10</sup></b> E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Bolognai spagetti (sertés)<sup>1,7</sup></b> E: 412kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 60,0mg</p> <p><b>Szezonális gyümölcs</b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Tárkonyos halragu leves<sup>4,7,9</sup></b> E: 126kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 12,5mg</p> <p><b>Ananászos csirkemell ragu<sup>1</sup></b> E: 177kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Bulgur<sup>1</sup></b> E: 259kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 45g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Babgulyás (sertés)<sup>1,3,7,9,10</sup></b> E: 269kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>TK formakenyér<sup>1</sup></b> E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Epres minigombóc<sup>1,3,7</sup></b> E: 333kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 57g, Cuk: 10g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>TK formakenyér<sup>1</sup></b> E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Vaj<sup>7</sup></b> E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Pannon csirkemell sonka</b> E: 24kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>TK formakenyér<sup>1</sup></b> E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Ráma margarin</b> E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Diákcsemege<sup>1,6,7</sup></b> E: 68kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Tökmagos kenyér<sup>1</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Ráma harmónia</b> E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Baromfipárizsi<sup>1,6,7</sup></b> E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Kígyóborka</b> E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Szalámis kocka sajt<sup>7</sup></b> E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>TK kifli<sup>1</sup></b> E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Sajtós pogácsa<sup>1,3,7</sup></b> E: 249kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 0,0mg</p>

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

**Allergének:** 1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfélek 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