

38. hét 2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18		Étlap		Csömöri Óvoda	
Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	Őszibarack gyümölcstea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tej ^{1,5%} ⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg	Tejeskávé ⁷ E: 95kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg	Trópusi gyümölcstea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Citromos tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Tökmagos kenyér ¹ E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Félbarna kenyér ¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg
	Sajtkrém natúr ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg	Csicseriborsókrém ⁷ E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Kápia paprikás vajkrém ⁷ E: 77kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Vírsli ^{6,10} E: 92kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg	Házi húskrém sertés ^{1,7,10} E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg
	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Majonéz ^{3,10} E: 51kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Lebbencsleves ^{1,3,7,9,10} E: 123kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	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	Lenmagos vajgaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 84kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Babgulyás (sertés) ^{1,3,7,9,10} E: 269kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Húsleves ^{1,3,9} E: 74kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
	Budapest sertésragu ¹ E: 212kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Fokhagymás sertésapró ¹ E: 210kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Halas-paradicsomos teljes kiőrlésű tészta ^{1,3,4,7} E: 409kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 44g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 60,0mg	Csoki öntet ^{1,7} E: 145kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 15g, Só: 0,1g, Ca: 148,2mg	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg
	Párolt rizs E: 290kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Vajas burgonya E: 252kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Piskóta kocka ^{1,3} E: 263kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 43g, Cuk: 20g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Székelykáposzta sertés ^{1,7,12} E: 289kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 20,0mg
	Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Csemege uborka E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg			
Uzsonna	Félbarna kenyér ¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Zsemle ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Kakaós csiga ^{1,3} E: 252kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 18g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg
	Ráma harmónia E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Natúr kocka sajt ⁷ E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Bords Eve csók. zsírtartalmú margarin ^{7,17} E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	
	Pulykamell sonka E: 35kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Baromfipárizsi ^{1,6,7} E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Gépsonka ^{1,6,7} E: 32kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	
			TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzéteszük. 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat