

42. hét 2026. október 12 - 2026. október 16					
Étlap					
Csömöri Óvoda					
Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek
Tízórai	Csipkebogyó-hibiszkusz tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tej1,5% 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	Őszibarack gyümölcsstea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Erdei gyümölcsstea E: 20kcal, 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	Rozskenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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	Tökmagos kenyér ¹ E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Rozskenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
	Delma margarin ⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Vaj ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Petrezselymes tojáskrém ^{1,3,7,10} E: 34kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Ráma harmónia E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
	Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Méz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, 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	Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, 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
	Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg				TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Fejtett bableves füstölt hússal ^{1,3,7,9,10} E: 195kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg	Májgombóc leves (sertés) ^{1,3,4,6,7,9,10} E: 100kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Lenmagos vajgaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 94kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Tárkonyos halgaluska leves ^{1,3,4,7,9,10} E: 137kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 15,0mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7,9,10,15} E: 112kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 10,0mg
	Sajtos-tejfölös tészta ^{1,3,7} E: 468kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 240,0mg	Mexikói csirkeragu E: 108kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, 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	Hentes tokány (sertés) ^{1,6,7} E: 201kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg
	Szölő E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Párolt rizs E: 290kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Sajttal töltött pulykamell sütőben ^{1,3,7} E: 307kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 0,0mg	Bulgur ¹ E: 259kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 45g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, 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
			Zöldborsófőzelék ^{1,3,7,9,10} E: 230kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 32g, Cuk: 5g, Só: 0,2g, Ca: 28,5mg	Pincepörkölt ¹ E: 311kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	
			Alma E: 28kcal, 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	Túrós batyu ^{1,3,7,12} E: 228kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 8g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Kocka sajt ⁷ E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	TK kifli ¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, 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	Sajtos perec ^{1,7} E: 199kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg
		TK zsemle ¹ E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg	Gyümölcsös joghurt 125g ⁷ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 142,5mg	Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	
		TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Pannon csirkemell sonka E: 24kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, 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