

37. hét 2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 12

Étlap

Csömöri Óvoda

Étkezés	2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek
Tízórai	Jó reggelt gyümölcs ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Fekete ribizli tea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Tej ^{1,5%} ⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Friss citromos tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Tejeskávé ⁷ E: 95kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
	Flóra margarin E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	TK barnakenyér sós ^{zegény} ¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Mákos rúd ^{1,15,16} E: 132kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Vaj ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TK zsemle ^{**1} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
	AMMERLAND szeletelt sajt ⁷ E: 69kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sajtkrémes halkrém ^{4,7} E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		Tökmagos trappistasajt-krém ^{7,15,16} E: 83kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Babgulyás sertés combból ^{1,3,7,9,10} E: 234kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tavaszi zöldségleves ^{1,9} E: 92kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} E: 89kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Kertész leves ^{1,3,7,9,10} E: 108kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Suhantott leves ^{1,3,7,9,10} E: 139kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g
	Csoki öntet ^{1,7} E: 145kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 15g, Só: 0,1g	Lecsós csirkemellragu ¹ E: 169kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Rántott pulykapárizsi sü ^{tőben} ¹ E: 359kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 2,2g	Harc ^s apaprikás ^{1,4,7} E: 172kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tavaszi serté ^s szelet ¹ E: 144kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
	Piskóta kocka ^{1,3} E: 263kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 43g, Cuk: 20g, Só: 0,0g	Párolt rizs E: 254kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Finomfőzelék ^{1,3,7,9,10} E: 233kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 33g, Cuk: 8g, Só: 0,2g	Tészta köret ^{1,3} E: 241kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Bulgur ¹ E: 293kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 2g, Só: 0,1g
	Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g				Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	TK kifli ¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	TK zsemle ^{**1} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Korpás kifli sós ^{zegény} ¹ E: 163kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,4g	Sós p ^{er} c ¹ E: 190kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 33g, Cuk: 4g, Só: 1,4g
	Vizes zsemle ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Joghurt ⁷ E: 113kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Ká ^{pi} a paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zott szíve ^c ske puding ⁷ E: 95kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	
	Kígyó ^u borka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Sajt ^k ré ^m natúr ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		
	Gö ^c seji fü ^s tölt csirkemell sonka ⁶ E: 23kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g				

Az esetleges étlapváltozásokért 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^{ma}g és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezám^{ma}got tartalmazhat