

40. hét 2026. szeptember 28 - 2026. október 2					
Étlap					
Csömöri Óvoda					
Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Tízórai	Tej1,5% ⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg	Citromos 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	Őszibarack gyümölcsstea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tejeskávé ⁷ E: 95kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg
	Tökmagos kenyér ¹ E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, 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	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Hot Dog ^{1,6} E: 380kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, 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
	Vaj ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,17} E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Padlizsánkrem ^{3,7,10} E: 16kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 4,0mg	Ketchup E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Lenmagos sajtkrém ⁷ E: 79kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg
	Sárgabarack lekvár E: 79kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, Cuk: 16g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tojás karika ³ E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, 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
		Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg			
Ebéd	Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7,9,10} E: 120kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Csirkemájás zöldséges rizottó ^{1,3,7,9,10} E: 420kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Gulyásleves (sertés) ^{1,3,7,9,10} E: 183kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Erőleves ^{1,3,9} E: 60kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Daragaluska-leves ^{1,3,9} E: 87kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg
	Bakonyi sertésapró ^{1,7} E: 235kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 20,0mg	Csicseriborsó krémleves ^{1,3,7,9,10} E: 240kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Tejbendara ^{1,7} E: 260kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 45g, Cuk: 16g, Só: 0,5g, Ca: 228,0mg	Kapros harcsapaprikás ^{1,4,7} E: 180kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 15,0mg	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg
	Bulgur ¹ E: 259kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 45g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Mongol saláta ^{10,12} E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 3g, 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	Tészta köret ^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Bélszínroló ^{1,3,6,7} E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg
	Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Sajt szórat ⁷ E: 37kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 60,0mg	Kakaós szórat E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 16g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Kelkáposzta főzelék ¹ E: 168kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg
			Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		
Uzsonna	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Szalámis kocka sajt ⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, 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	TK zsemle ¹ E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg	Meggyes croissant ^{1,7,12} E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 6g, Só: 0,8g, 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	Kifli ¹ E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Ráma harmónia E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	
	Sertéspárizsi ^{1,6,7} E: 39kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, 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	Piknik sonka E: 30kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, 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		Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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	
	Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzétesszük. Megértésüket köszönjük! Az esetleges étlapváltoztatásokat 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