**46. hét 2026. november 9 - 2026. november 13**

# Étlap

Csömöri Óvoda

| Étkezés | 2026.11.09<br>Hétfõ | 2026.11.10<br>Kedd | 2026.11.11<br>Szerda | 2026.11.12<br>Csütörtök | 2026.11.13<br>Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | Trópusi gyümölcstea[12]<br>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Kocka sajt[7]<br>E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg<br>Zsemle[1]<br>E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg | Fekete ribizli tea[12]<br>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>TK formakenyér[1]<br>E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg<br>Mediterrán tonhalkrém[1,3,4,10]<br>E: 40kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg<br>TV paprika<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg | Tejeskávé[7]<br>E: 95kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg<br>Meggyes croissant[1,7,12]<br>E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 6g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg | Vadmálnás tea[12]<br>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>TK formakenyér[1]<br>E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg<br>Snidlinges túrókrém[7]<br>E: 30kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 17,0mg | Tej1,5%[7]<br>E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg<br>TK formakenyér[1]<br>E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg<br>Padlizsánkrém[3,7,10]<br>E: 16kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 4,0mg<br>TV paprika<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg |
| **Ebéd** | Sárgaborsóleves[1,3,7,9,10]<br>E: 200kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg<br>Hentes tokány (sertés)[1,6,7]<br>E: 201kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg<br>Tészta köret[1,3]<br>E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg | Magyaros burgonyaleves[1,3,7,9,10]<br>E: 120kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg<br>Csirkemájas zöldséges rizottó[1,3,7,9,10]<br>E: 424kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg<br>Ecetescékla<br>E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg<br>Reszelt sajt[7]<br>E: 37kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 60,0mg | Lenmagos vajgaluska leves[1,3,7,9,10]<br>E: 94kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg<br>Fõtt tojás[3]<br>E: 42kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Finomfõzelék[1,3,7,9,10]<br>E: 201kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, Cuk: 15g, Só: 0,1g, Ca: 34,2mg<br>Piros gyümölcsös müzliszelet[1,6,7,15,16,17]<br>E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Banán<br>E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg | Tárkonyos halgaluska leves[1,3,4,7,9,10]<br>E: 137kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 15,0mg<br>Csokis minigombóc[1,3,7]<br>E: 404kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg<br>Fahéjas szórat<br>E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Alma<br>E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg | Vegyes gyümölcsleves[1,7,10,15,16,17]<br>E: 119kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 20,0mg<br>BBQ csirkecomb[1,7,9,10]<br>E: 210kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg<br>Petrezselymes burgonya<br>E: 235kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Vitamin saláta<br>E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg |
| **Uzsonna** | TK formakenyér[1]<br>E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg<br>Ráma margarin<br>E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg<br>Piknik sonka<br>E: 30kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg<br>Kígyóuborka<br>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg | Kifli[1]<br>E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg<br>Gyümölcsös joghurt 125g[7]<br>E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 142,5mg | TK formakenyér[1]<br>E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg<br>Ráma margarin<br>E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg<br>Zala felvágott<br>E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg<br>Kígyóuborka<br>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg | Zsemle[1]<br>E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg<br>Vaj[7]<br>E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>AMMERLAND szeletelt sajt[7]<br>E: 69kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg<br>Paradicsom<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg | Sajtos pogácsa[1,3,7]<br>E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzétesszük. 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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestûek, 14. Csillagfürt, 15. Diófféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámmagot tartalmazhat

Élelmezésvezetõ: Kiss Tímea (üzletvezetõ)
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet! Normál, diétás étlap elérhetõ: imfk.bp13.hu Konyha vezetõ. Jó étvágyat kívánunk