47. hét 2026. november 16 - 2026. november 20

Étlap

Csömöri Óvoda

Étkezés	2026.11.16 Hétfõ	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek
Tízórai	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 Virsli[6,10] E: 92kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg Majonéz[3,10] E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, 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 TK formakenyér[1] E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Szamóca jam E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 8g, 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	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 Zöldfûszeres vajkrém[7] E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, 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	Trópusi gyümölcstea[12] 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 Körözött[3,7,10] E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Õszibarack gyümölcstea[12] 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 Kenõmájas[1,6,7] E: 127kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Daragaluska-leves[1,3,9] E: 87kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, 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 Húsgolyó Mir. sütõben[1,3,6,7] E: 105kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg Lencsefõzelék[1,7,10] E: 317kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 43g, Cuk: 2g, Só: 0,3g, Ca: 15,0mg	Francia hagymaleves[1,3,7,9,10,15] E: 188kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 20,0mg Leves gyöngy[1,3,7] E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Vadász csirkemell[1] E: 171kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Párolt rizs E: 290kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Magyaros karfiolleves[1,3,7,9,10] E: 134kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Csirke nuggets sütõben[1,3,6,7,10] E: 182kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg Hagymás tört burgonya E: 245kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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	Tojásleves[1,3,7,9,10] E: 113kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Bolognai halragu spagettivel[1,3,4] E: 400kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, 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 Körte E: 77kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, 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 Tejbendara[1,7] E: 260kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 45g, Cuk: 16g, Só: 0,5g, Ca: 228,0mg TK formakenyér[1] E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Kakaós szórat E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 16g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Alma E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Uzsonna	Szalámis kocka sajt[7] E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, 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 Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Delma margarin[7] E: 35kcal, Zsír: 4g, 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 Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, 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 Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Diákcsemege[1,6,7] E: 45kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Zsemle[1] E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Ráma harmónia E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Csirkemell sonka[1,6,7] E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Sajtos fonott[1,7] E: 279kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 5g, Só: 0,6g, 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