

10. hét 2026. március 2 - 2026. március 6					
Étlap					
Csömöri Óvoda					
Étkezés	2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 96kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Trópusi gyümölcs ^{tea} ^{1,2} 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	Fekete ribizli tea ^{1,2} E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Citromos tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
	Foszlóskalács ^{1,3,7} E: 148kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,4g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
	Citromos házi halpástétom ^{1,3,4,7,10} E: 75kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Citromos házi halpástétom ^{1,3,4,7,10} E: 75kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Csicseriborsókrém ⁷ E: 101kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Snidlinges túrókrém ⁷ E: 30kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Ráma harmónia E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	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	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		AMMERLAND szeletelt sajt ⁷ E: 104kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Ebéd					
	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} E: 89kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	BrokkolikréMLEVES ^{1,3,7,9,10} E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Lenmagos daragaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 107kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zellerkrémleves ^{1,3,7,9,10} E: 122kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Májgombóc leves (sertés) ^{1,3,4,6,7,9,10} E: 98kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
	Sztróganoff csirkemell csíkok ^{1,7,10} E: 134kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Temesvári sertés tokány ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
	Párolt rizs E: 254kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Fokhagymás sertésapró ¹ E: 161kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Füstölt,főtt comb-tarja kockázva E: 79kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Bolognai halragu spagettivel ^{1,3,4,7} E: 437kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,4g	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	Főtt burgonya E: 118kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Szárazbabfőzelék ^{1,7} E: 243kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 32g, Cuk: 2g, Só: 0,2g		
Uzsonna					
Uzsonna	TK zsemle ¹ E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Kifli ¹ E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g	Zsemle ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Kukoricás kenyér ¹ E: 100kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Meggyes párna ^{1,3} E: 220kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 2g, Só: 0,3g
	Delma margarin ⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Natúr kocka sajt ⁷ E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcsös joghurt 125g ⁷ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 8g, Só: 0,2g	Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	
	Diákcsemege ^{1,6,7} E: 45kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g			Sertéspárizsi ^{1,6,7} E: 39kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	
	Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	

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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámot tartalmazhat