Dunaföldvári Eszterlánc Óvoda Bölcsőde és
7020 Dunaföldvár
Kossuth L.u.19-23.

Étlap (Alsó tagozat (7-10 év))

2026.03.16 - 2026.03.22.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !
LafiSoft program Copyryght (c) 1998 -2022

	Hétfő 2026.03.16	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.
Tízórai	**Tej 1,5 %-os** (07,) **Briós** (01,03,07,)	**Madártej** (07,) **Metélőhagymás túrókrém** (07,) **Teljes kiőrlésű kenyér** (01,)	**Citromos gyümölcstea** **Vajkrém- magyaros** (07,09,) **Teljes kiőrlésű kenyér** (01,) **Kápia paprika**	**Tej 1,5 %-os** (07,) **Gabonapehely-dzsungel** (TK) (01,07,06,)	**Citromos gyümölcstea** **Sajtkrém-sonkás** (07,) **Teljes kiőrlésű kenyér** (01,) **Kígyóuborka**
	E:1 237(Kj) 296(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 17(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 236(mg)	E:1 368(Kj) 327(KCal) F: 16(g)Kol: 2(g)Sz: 55(g) Zsir: 7(g)Cuk: 21(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 294(mg)	E: 868(Kj) 208(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E: 918(Kj) 220(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 37(g) Zsir: 4(g)Cuk: 20(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 376(mg)	E:1 007(Kj) 241(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 170(mg)
Ebéd	**Daragaluska leves** (03,01,09,) **Lecsós tokány** (01,) **Tarhonya köret** (01,03,) **Banán**	**Gyümölcsleves** (01,07,) **Sült csirkecombfilé** **Párolt rizs** **Francia saláta 1/2 adag** (10,12,07,03,)	**Paradicsomleves betűtésztával** (01,09,03,) **Svájci rakott burgonya** (03,07,01,) **Csemegeuborka** (10,) **Pirított tökmag**	**Lebbencsleves** (01,03,) **Csirkepörkölt** (feltét) **Tökfőzelék** (01,07,) **Teljes kiőrlésű kenyér** (ebédhez) (01,) **Tejszelet-őszibarackos** (01,07,03,)	**Gyöngybabgulyás** (sertés) (01,03,) **Pizza** (sonkás) (01,07,) **Alma**
	E:3 012(Kj) 721(KCal) F: 28(g)Kol: 68(g)Sz:101(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 34(mg)	E:2 837(Kj) 679(KCal) F: 26(g)Kol: 4(g)Sz: 94(g) Zsir: 26(g)Cuk: 25(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 135(mg)	E:3 021(Kj) 723(KCal) F: 26(g)Kol: 41(g)Sz: 74(g) Zsir:125(g)Cuk: 23(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 273(mg)	E:2 755(Kj) 659(KCal) F: 26(g)Kol: 5(g)Sz: 67(g) Zsir: 34(g)Cuk: 18(g)Só:4,08(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 164(mg)	E:2 858(Kj) 684(KCal) F: 38(g)Kol: 70(g)Sz: 80(g) Zsir: 22(g)Cuk: 8(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 274(mg)
Uzsonna	**Citromos gyümölcstea** **Olasz felvágott** (allerg.mentes,zsírszeg. Margarin-Liga Teljes kiőrl. zsemle (01,) **Kígyóuborka**	**Citromos gyümölcstea** **Csemege szalámi** **Margarin-Liga** **Zsemle** (01,) **Zöldpaprika**	**Tej 2,8% szívószálas** (07,) **Méz** **Margarin-Liga** **Zsemle** (01,)	**100% gyüm.lé 0,2l-multiv.** **Vajkrém** (07,) **Zsemle** (01,) **Póréhagyma**	**Tej 2,8% szívószálas** (07,) **Lekváros táska** (01,03,07,)
	E:1 222(Kj) 292(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)	E:1 360(Kj) 325(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 5(mg)	E:1 471(Kj) 352(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 9(g)Cuk: 17(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 243(mg)	E:1 418(Kj) 339(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 25(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)	E:1 735(Kj) 415(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestűek,

Élelmezésvezető