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

Étlap (Alsó tagozat (7-10 év))

2026.09.14 - 2026.09.20.

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

	Hétfő 2026.09.14	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
Tízórai	**Tej 1,5 %-os** (07,) **Kenőmájas** **Teljes kiőrlésű kenyér** (01,) **Kígyóuborka** E:1 356(Kj) 324(KCal) F: 17(g)Kol: 9(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 241(mg)	**Tejbegríz fahéjas szórattal** (01,07,) E: 949(Kj) 227(KCal) F: 10(g)Kol: 12(g)Sz: 42(g) Zsir: 4(g)Cuk: 22(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 296(mg)	**Tej 1,5 %-os** (07,) **Vajkrém- magyaros** (07,09,) **Kifli** (01,07,) **Zöldpaprika** E:1 118(Kj) 268(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 42(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 239(mg)	**Vaníliás tej** (07,01,) **Fatörzs kifli - kakaós** (01,03,07,) E:1 485(Kj) 355(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 66(g) Zsir: 8(g)Cuk: 25(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 224(mg)	**Citromos gyümölcstea** **Metélőhagymás túrókrém** (07,) **Teljes kiőrlésű kenyér** (01,) **Paradicsom** E: 902(Kj) 216(KCal) F: 11(g)Kol: 3(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 83(mg)
Ebéd	**Eperkrémleves** (01,07,) **Kukoricapehely** **Bácskai rizseshús** **Csemegeuborka** (10,) E:2 525(Kj) 604(KCal) F: 26(g)Kol: 45(g)Sz: 99(g) Zsir: 16(g)Cuk: 22(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 107(mg)	**Tavaszi zöldségleves** (01,03,) **Bolognai spagetti** (01,) **Reszelt sajt** (07,) **Szőlő** E:2 799(Kj) 670(KCal) F: 33(g)Kol: 71(g)Sz: 93(g) Zsir: 19(g)Cuk: 12(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 265(mg)	**Gombaleves-tejfölös** (01,07,03,) **Svájci rakott burgonya** (03,07,01,) **Csemegeuborka** (10,) **Túró Rudi 30g** (07,06,) E:2 959(Kj) 708(KCal) F: 23(g)Kol: 41(g)Sz: 70(g) Zsir: 34(g)Cuk: 19(g)Só:3,41(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 309(mg)	**Szárnyas húsleves csiga tésztával** (09,01,03,) **Fokhagymás sertéssült** **Kelkáposzta-főzelék** (01,) **Teljes kiőrlésű kenyér** (ebédhez) (01,) E:2 450(Kj) 586(KCal) F: 34(g)Kol: 55(g)Sz: 56(g) Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 87(mg)	**Felesborsó gulyásleves** (09,01,03,) **Kenyérlángos** (sonkás,lilahagymás) (01,07,) **Körte** E:2 867(Kj) 686(KCal) F: 32(g)Kol: 42(g)Sz: 95(g) Zsir: 19(g)Cuk: 5(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 136(mg)
Uzsonna	**100% gyüm.lé 0,2l-alma** **Kockasajt** (07,) **Kifli** (01,07,) **Zöldpaprika** E:1 227(Kj) 293(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 6(g)Cuk: 24(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 178(mg)	**Zala felvágott** (aller.mentes) **Margarin-Liga** **Teljes kiőrl. zsemle** (01,) **Jégsaláta** E:1 170(Kj) 280(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	**Csemege szalámi** **Margarin-Liga** **Teljes kiőrl. zsemle** (01,) **Kígyóuborka** E:1 457(Kj) 349(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 7(mg)	**Trapp.sajtszelet** (1 db) (07,) **Margarin-Liga** **Teljes kiőrl. zsemle** (01,) **Kápia paprika** E:1 226(Kj) 293(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 132(mg)	**Tej 2,8% szívószálas** (07,) **Lekváros táska** (01,03,07,) 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