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

Étlap (Alsó tagozat (7-10 év))

2026.09.28 - 2026.10.04.

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

	Hétfő 2026.09.28	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Tízórai	**Tej 2,8 %-os** (07,) **Gabonapehely-mézes maci** (TK) (01,06,)	**Tej 1,5 %-os** (07,) **Kenőmájas** **Teljes kiőrlésű kenyér** (01,) **Paradicsom**	**Citromos gyümölcstea** **Tojáskrém** (10,07,01,03,) **Teljes kiőrlésű kenyér** (01,) **Kígyóuborka**	**Tej 1,5 %-os** (07,) **Fatörzs kifli - kakaós** (01,03,07,)	**Citromos gyümölcstea** **Magvas szendvicskrém** (07,) **Teljes kiőrlésű kenyér** (01,) **Kaliforniai paprika**
	E:1 002(Kj) 240(KCal) F: 9(g)Kol: 16(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 17(g)Kol: 9(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)	E: 914(Kj) 219(KCal) F: 10(g)Kol: 91(g)Sz: 46(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 34(mg)	E:1 421(Kj) 340(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 56(g) Zsir: 8(g)Cuk: 17(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 236(mg)	E:1 148(Kj) 275(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 18(g)Cuk: 11(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 138(mg)
Ebéd	**Májgaluska leves** (09,03,01,) **Lecsós tokány** (01,) **Tarhonya köret** (01,03,) **Banán**	**Mangós barackkrémleves** (01,07,) **Kukoricapehely** **Sertéssült** **Hagymás** (tört) **burgonya** **Céklás párolt káposzta**	**Zöldborsóleves** (01,03,) **Sokmagvas rántott csirkemell** (01,03,) **Párolt rizs** **Párolt sárgarépa 1/2 adag**	**Krumplileves virslivel** (01,) **Csirkepörkölt** (feltét) **Tökfőzelék** (01,07,) **Teljes kiőrlésű kenyér** (ebédhez) (01,)	**Lencseleves** (03,01,09,) **Túrós batyu** (01,03,07,) **Alma**
	E:3 012(Kj) 721(KCal) F: 32(g)Kol: 55(g)Sz:100(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 60(mg)	E:2 572(Kj) 615(KCal) F: 26(g)Kol: 46(g)Sz: 88(g) Zsir: 24(g)Cuk: 38(g)Só:3,21(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 153(mg)	E:2 906(Kj) 695(KCal) F: 31(g)Kol: 27(g)Sz: 87(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 62(mg)	E:2 666(Kj) 638(KCal) F: 30(g)Kol: 5(g)Sz: 57(g) Zsir: 34(g)Cuk: 10(g)Só:2,92(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 176(mg)	E:2 497(Kj) 597(KCal) F: 26(g)Kol: 20(g)Sz: 99(g) Zsir: 13(g)Cuk: 18(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 117(mg)
Uzsonna	**100% gyüm.lé 0,2l-multiv.** **Zala felvágott** (aller.mentes) **Margarin-Liga** **Teljes kiőrl. zsemle** (01,) **Kígyóuborka**	**Citromos gyümölcstea** **Trapp.sajtszelet** (1 db) (07,) **Vajkrém** (07,) **Zsemle** (01,) **Zöldpaprika**	**Kakaó szívószállal** (07,) **Perec** (01,03,07,)	**Csemege szalámi** **Margarin-Liga** **Teljes kiőrl. zsemle** (01,) **Jégsaláta**	**Gyümölcsjoghurt 150g** (07,) **Kukoricapelyhes kifli** (01,07,)
	E:1 612(Kj) 386(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)	E:1 311(Kj) 314(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 136(mg)	E:1 455(Kj) 348(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 7(g)Cuk: 20(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 230(mg)	E:1 449(Kj) 347(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)	E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 5(g)Cuk: 22(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(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