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

Étlap (Diétás (tojásmentes) 7-10 év)

2026.10.05 - 2026.10.11.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !

LafiSoft program Copyryght (c) 1998 -2022

	Hétfő 2026.10.05	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
Tízórai	**Tej 1,5 %-os** (07,) **Sonkás szelet** **Margarin-Liga** **Zsemle** (01,) **Kígyóuborka** E:1 247(Kj) 298(KCal) F: 14(g)Kol: 9(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	**Kakaó** (07,) **Vaj** (07,) **Burgonyás kenyér** (01,) E:1 729(Kj) 414(KCal) F: 14(g)Kol: 12(g)Sz: 58(g) Zsir: 17(g)Cuk: 21(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 419(mg)	**Citromos gyümölcstea** **Trapp.sajtszelet** (1 db) (07,) **Margarin-Liga** **Burgonyás kenyér** (01,) **Paradicsom** E:1 223(Kj) 293(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 258(mg)	**Tej 1,5 %-os** (07,) **Gab.pehely-kakaós golyó** (mentes) E:1 023(Kj) 245(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 40(g) Zsir: 3(g)Cuk: 18(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 236(mg)	**Tej 1,5 %-os** (07,) **Vajkrém- magyaros** (07,09,) **Teljes kiőrlésű kenyér** (01,) **Kápia paprika** E:1 205(Kj) 288(KCal) F: 14(g)Kol: 9(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 236(mg)
Ebéd	**Paradicsomleves rizs betéttel** (01,09,) **Kukoricás csirkeragu** (01,07,) **Kurkumás párolt rizs** **Alma** E:2 534(Kj) 606(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 97(g) Zsir: 19(g)Cuk: 18(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 36(mg)	**Fokhagyma krémleves** (01,07,) **Reszelt vegán sajt** **Harcsapaprikás** (04,07,01,) **Tészta köret-tojásmentes** E:2 337(Kj) 559(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 45(mg)	**Tavaszi zöldségleves-tojásmentes** **Rakott burgonya-tej,toj.mentes** **Céklasaláta** **Szilva** E:2 320(Kj) 555(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 45(g)Cuk: 11(g)Só:5,57(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 85(mg)	**Csontleves tojásment.tésztával** (09,) **Pulyka sült** **Felesborsó-főzelék** (01,) **Teljes kiőrlésű kenyér** (ebédhez) (01,) E:2 535(Kj) 606(KCal) F: 42(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg)	**Szarvasgulyás-tej,toj.mentes** (09,) **Krumplis tészta-tojásmentes** (01,) **Csemegeuborka** (10,) **Túró Rudi 30g** (07,06,) E:2 539(Kj) 607(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 84(g) Zsir: 21(g)Cuk: 16(g)Só:2,43(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 38(mg)
Uzsonna	**100% gyüm.lé 0,2l-alma-őszi** **Kockasajt** (07,) **Zsemle** (01,) **Kaliforniai paprika** E:1 175(Kj) 281(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 6(g)Cuk: 13(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 175(mg)	**Olasz felvágott** (allerg.mentes,zsírszeg. Margarin-Liga Zsemle (01,) **Zöldpaprika** E:1 064(Kj) 255(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)	**Tej 2,8% szívószálas** (07,) **Méz** **Margarin-Liga** **Burgonyás kenyér** (01,) E:1 590(Kj) 381(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 10(g)Cuk: 17(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 365(mg)	**100% gyüm.lé 0,2l-alma** **Körözött-házi** (07,) **Zsemle** (01,) **Kígyóuborka** E:1 211(Kj) 290(KCal) F: 9(g)Kol: 4(g)Sz: 56(g) Zsir: 3(g)Cuk: 22(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)	**100% gyüm.lé 0,2l-multiv.** **Csemege szalámi** **Margarin-Liga** **Zsemle** (01,) **Kígyóuborka** E:1 745(Kj) 418(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 17(g)Cuk: 24(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 7(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