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

Étlap (Alsó tagozat (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** **Teljes kiőrlésű kenyér** (01,) **Kígyóuborka** E:1 231(Kj) 294(KCal) F: 16(g)Kol: 9(g)Sz: 46(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	**Kakaó** (07,) **Vaj** (07,) **Fonott kalács** (01,07,03,06,) E:1 628(Kj) 389(KCal) F: 12(g)Kol: 12(g)Sz: 51(g) Zsir: 19(g)Cuk: 29(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 297(mg)	**Citromos gyümölcstea** **Trapp.sajtszelet** (1 db) (07,) **Margarin-Liga** **Teljes kiőrlésű kenyér** (01,) **Paradicsom** E:1 087(Kj) 260(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 136(mg)	**Tej 2,8 %-os** (07,) **Gabonapehely-dzsungel** (TK) (01,06,) E:1 005(Kj) 240(KCal) F: 9(g)Kol: 16(g)Sz: 35(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 380(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 betűtésztával** (01,09,03,) **Kukoricás csirkeragu** (01,07,) **Kurkumás párolt rizs** **Alma** E:2 558(Kj) 612(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz:100(g) Zsir: 17(g)Cuk: 18(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 36(mg)	**Fokhagyma krémleves** (01,07,) **Levesgyöngy** (01,03,07,) **Harcsapaprikás** (04,07,01,) **Galuska** (01,03,) E:2 311(Kj) 553(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 45(mg)	**Tavaszi zöldségleves** (01,03,) **Rakott burgonya** (03,07,) **Céklasaláta** **Szilva** E:2 636(Kj) 631(KCal) F: 22(g)Kol:176(g)Sz: 68(g) Zsir: 27(g)Cuk: 13(g)Só:3,19(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 187(mg)	**Csontleves tésztával** (09,01,03,) **Pulyka sült** **Felesborsó-főzelék** (01,) **Teljes kiőrlésű kenyér** (ebédhez) (01,) E:2 512(Kj) 601(KCal) F: 49(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 17(mg)	**Tejfölös szarvasgulyás** (09,03,01,07,) **Krumplis tészta** (01,03,) **Csemegeuborka** (10,) **Túró Rudi 30g** (07,06,) E:2 807(Kj) 672(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 95(g) Zsir: 19(g)Cuk: 15(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 49(mg)
Uzsonna	**100% gyüm.lé 0,2l-alma-őszi** **Kockasajt** (07,) **Kukoricapelyhes kifli** (01,07,) **Kaliforniai paprika** E:1 164(Kj) 278(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 175(mg)	**Olasz felvágott** (allerg.mentes,zsírszeg. Margarin-Liga Teljes kiőrl. zsemle (01,) **Zöldpaprika** E:1 210(Kj) 290(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)	**Tej 2,8% szívószálas** (07,) **Bécsi fánk** (vaníliás) **kisétk.** (01,07,03,) E:1 471(Kj) 352(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 15(g)Cuk: 15(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(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.** **Pizza szelet** (01,07,06,) E:1 597(Kj) 382(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 1(g)Cuk: 24(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 130(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=Puhatestüek,

Élelmezésvezető