



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

## ÓVODA 44. hét 2023.10.30 - 2023.11.05-ig

|                        | Hétfő   | Kedd   | Szerda | Csütörtök  | Péntek   |
|------------------------|---|--|--------|--|--|
| <b>Tízórai</b>         | Citromos tea Gyrosos húskrém (7) teljeskiórlésű kenyér (1) Paradicsom                               | Tejeskávé (1;7) Margarin Sajtos kifli (1;7)  | -      | Tej (7) Vaj (7) Méz Fehér kenyér (1;6)   | Citromos tea Olasz felvágott Margarin teljeskiórlésű kenyér (1) Paradicsom             |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:255 ZS:8,2 TZS:4,0 FH:5,9 SZH:37,5 CK:10,1 SO:1,2  | EN:300 ZS:8,1 TZS:0,6 FH:12,2 SZH:43,1 CK:18,0 SO:0,7  | -      | EN:329 ZS:11,8 TZS:5,4 FH:11,6 SZH:44,0 CK:18,7 SO:1,1   | EN:249 ZS:7,9 TZS:2,2 FH:5,6 SZH:37,1 CK:9,4 SO:1,3                                    |
| <b>Ebéd</b>            | Legényfogó leves (1;7) Tehéntúró (7) Tejföl (7) Fodros nagykocka (1) teljeskiórlésű kenyér (1) Alma | Magyaros zellerleves (1;9;12) Sült virsli Sárgaborsófőzelék (1) teljeskiórlésű kenyér (1) Mandarin | -      | Tojásleves (1;3) Roston sült csirkemell Finomfőzelék (1;7) teljeskiórlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7) | Meggyleves (1;7) Rántott csirkemell (1) Petrezselymes burgonya (12) Mongol saláta (10) |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:1132 ZS:57,6 TZS:8,9 FH:41,0 SZH:110,4CK:6,9 SO:4,0  | EN:742 ZS:34,9 TZS:8,8 FH:27,4 SZH:76,8 CK:4,5 SO:3,3  | -      | EN:601 ZS:28,1 TZS:8,5 FH:23,4 SZH:61,1 CK:22,3 SO:2,9   | EN:1235 ZS:80,7 TZS:8,8 FH:24,5 SZH:96,4 CK:16,4 SO:3,5                                |
| <b>Uszonna</b>         | Sós pereg (1;3;7)   | Sertés párizsi Margarin Fehér kenyér (1;6) Kigyóborka  | -      | Zöldfűszeres vajkrém (7) Zsemle (1) Kápia paprika  | Sajtós croissant (1;7) Alma  |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:196 ZS:5,3 TZS: FH:5,6 SZH:30,3 CK: SO:  | EN:199 ZS:6,6 TZS:2,2 FH:7,2 SZH:26,7 CK:0,4 SO:1,4  | -      | EN:267 ZS:11,2 TZS:6,9 FH:5,9 SZH:34,2 CK:2,3 SO:0,3   | EN:248 ZS:10,6 TZS:5,5 FH:3,6 SZH:32,7 CK:0,8 SO:0,8                                   |

## 45. hét 2023.11.06 - 2023.11.12-ig

|                        | Hétfő  | Kedd  | Szerda   | Csütörtök   | Péntek  |
|------------------------|--|---|--|---|---|
| <b>Tízórai</b>         | Forralt tej (7) Gouda sajt (3;7) Margarin Félbarna kenyér (1)            | Gyümölcs tea (12) Körözött (7) Teljeskiórlésű zsemle (1;6) Jégcsapretek                                       | Gyümölcs tea (12) Tojáskrém (3;7) Teljeskiórlésű kenyér (1) Kigyóborka | Kakaó (7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)  | Citromos tea Főtt virsli P Ketchup Félbarna kenyér (1)                                      |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:323 ZS:12,6 TZS:6,1 FH:17,8 SZH:34,5 CK:8,2 SO:1,6                    | EN:275 ZS:3,5 TZS:1,6 FH:8,7 SZH:52,9 CK:21,2 SO:1,0  | EN:288 ZS:5,2 TZS:1,0 FH:7,6 SZH:50,9 CK:21,6 SO:0,9                   | EN:322 ZS:15,2 TZS:7,0 FH:11,0 SZH:36,7 CK:14,8 SO:0,5  | EN:343 ZS:15,5 TZS:4,8 FH:12,1 SZH:38,5 CK:11,2 SO:2,3                                      |
| <b>Ebéd</b>            | Sertéshúsos spárgaleves (1;12) Lekváros derelye (1) Fahéj szórát Narancs | Árpagyöngyleves (1;8) Sertés sült Parajfőzelék (1;7) teljeskiórlésű kenyér (1) Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12) | Magyaros zöldbaleves (1;3) Lecsős csirkeragu Párolt rizs köret Alma    | Csontleves Levesbetét tészta (1) Rántott csirkemell (1) Petrezselymes burgonya (12) Csalamádé (10;12) | Karalábékemleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Eszterházy sertésragu (1;7;9;10;12) Tészta köret |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:664 ZS:13,2 TZS:2,6 FH:24,2 SZH:108,4CK:35,1 SO:2,4                   | EN:847 ZS:48,8 TZS:8,1 FH:32,1 SZH:67,9 CK:9,4 SO:2,4   | EN:550 ZS:8,3 TZS:1,2 FH:25,6 SZH:98,1 CK:1,4 SO:1,9                   | EN:1182 ZS:79,0 TZS:9,0 FH:24,4 SZH:86,8 CK:4,4 SO:12,6   | EN:442 ZS:29,5 TZS:5,2 FH:15,1 SZH:28,0 CK:3,3 SO:2,5                                       |
| <b>Uszonna</b>         | Kenőmájás Teljeskiórlésű zsemle (1;6) Kigyóborka                         | Sajtós pogácsa (1;3;7)  | Zala felvágott Margarin Szezámos zsemle (1;11) Paprika                 | Tonhalkrém (3;4;6;7;10) teljeskiórlésű kenyér (1) Kápia paprika                                       | Gyümölcsös ivójoghurt (7) Kifli (1;6)   |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:201 ZS:4,7 TZS:1,7 FH:8,0 SZH:32,6 CK:0,9 SO:1,2                      | EN:172 ZS:8,6 TZS:4,6 FH:4,1 SZH:19,0 CK:0,7 SO:1,1   | EN:217 ZS:7,0 TZS:2,2 FH:7,3 SZH:29,7 CK:0,9 SO:1,0                    | EN:345 ZS:19,7 TZS:6,9 FH:9,3 SZH:30,4 CK:3,1 SO:1,6  | EN:209 ZS:2,8 TZS:1,2 FH:7,3 SZH:36,5 CK:11,6 SO:0,7  |

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfitok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

## ÓVODA 46. hét 2023.11.13 - 2023.11.19-ig

|                        | Hétfő   | Kedd   | Szerda  | Csütörtök   | Péntek   |
|------------------------|---|--|---|---|--|
| <b>Tízórai</b>         | Gyümölcs tea (12) Magyaros vajkrém (7) Zsemle (1) Paprika | Tejeskávé (1;7) Fonottka (1;3;7;8)   | Citromos tea Májusi csemege (6) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom | Gyümölcs tea (12) Házi csirkemájkrém teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika                            | Málna tea Pritaminos párizsi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka     |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:314 ZS:7,7 TZS:4,6 FH:5,7 SZH:53,6 CK:21,4 SO:0,2      | EN:342 ZS:8,0 TZS:2,5 FH:10,6 SZH:56,5 CK:25,6 SO:0,6  | EN:248 ZS:7,9 TZS:2,7 FH:15,4 SZH:37,0 CK:9,5 SO:1,4                          | EN:343 ZS:13,1 TZS:5,8 FH:7,6 SZH:48,1 CK:20,4 SO:1,6   | EN:238 ZS:7,9 TZS:2,3 FH:5,2 SZH:35,0 CK:7,9 SO:1,3                            |
| <b>Ebéd</b>            | Bakonyi csirkeraguleves (1;7;9) Káposztás kocka (1) Alma  | Zabgaluska leves (1;3;9) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12) Félbarna kenyér (1) Mandarin | Francia hagymaleves (7) Bácskai rizseshús Csalamádé (10;12)                   | Reszelt tésztaleves (1) Sertés aprópecsenye Fejtett babfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Mandarin | Fahéjas szilvaleves (1;7) Óvári csirkemell (1;7) Rizi-bizi Csemege uborka (10) |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:760 ZS:15,2 TZS:2,7 FH:24,5 SZH:129,2 CK:36,2 SO:2,3   | EN:756 ZS:28,1 TZS:5,5 FH:22,6 SZH:98,2 CK:5,0 SO:5,7  | EN:576 ZS:28,4 TZS:5,0 FH:16,7 SZH:63,1 CK:1,7 SO:1,8                         | EN:762 ZS:37,3 TZS:6,3 FH:27,8 SZH:72,7 CK:4,2 SO:3,4   | EN:751 ZS:21,5 TZS:4,6 FH:35,5 SZH:101,3 CK:29,4 SO:2,9                        |
| <b>Úszonna</b>         | Csemege szalámi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)        | Lapka sajt (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma   | Vaníliás túrókrém (7) Teljeskiőrlésű zsemle (1;6)                             | Poharas tej (7) Pogácsa (1;3;7)   | Zöldhagymás tejszínkrém (7) Félbarna kenyér (1)                                |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:271 ZS:14,7 TZS:5,1 FH:6,5 SZH:27,2 CK:0,5 SO:1,7      | EN:219 ZS:6,8 TZS:2,6 FH:7,4 SZH:30,8 CK:1,9 SO:1,4  | EN:198 ZS:3,4 TZS:1,5 FH:8,0 SZH:34,8 CK:4,0 SO:0,8                           | EN:299 ZS:14,0 TZS:3,2 FH:10,8 SZH:35,8 CK:10,7 SO:1,4  | EN:192 ZS:6,4 TZS:4,0 FH:4,6 SZH:27,3 CK:0,7 SO:0,8                            |

## 47. hét 2023.11.20 - 2023.11.26-ig

|                        | Hétfő  | Kedd   | Szerda  | Csütörtök  | Péntek   |
|------------------------|--|--|---|--|--|
| <b>Tízórai</b>         | Forralt tej (7) Tavasz felvágott Margarin Zsemle (1)                           | Citromos tea Edami sajt (7) Vaj (7) Paprika teljeskiőrlésű kenyér (1)  | Erdei gyümölcs tea (12) Soproni felvágott Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6)        | Karamellás tej (7) Sajtos croissant (1;7)  | Forralt tej (7) Szendvics sonka Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)                 |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:300 ZS:9,9 TZS:2,6 FH:12,5 SZH:39,7 CK:9,1 SO:0,7                           | EN:356 ZS:17,3 TZS:10,3 FH:11,2 SZH:37,0 CK:9,5 SO:1,1                 | EN:384 ZS:6,8 TZS:2,2 FH:8,3 SZH:72,4 CK:41,5 SO:1,3                                  | EN:407 ZS:13,0 TZS:5,5 FH:9,6 SZH:61,5 CK:40,8 SO:1,0  | EN:256 ZS:7,4 TZS:1,2 FH:11,2 SZH:35,3 CK:8,8 SO:1,6                               |
| <b>Ebéd</b>            | Kertészleves (1) Főtt tojás (3) Sóska mártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Alma | Zellerleves (1;9) Milánói spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7) Narancs | Paradicsomleves (1) Panírozott halpárna (1;4) Párolt rizs köret Csiki mártás (3;7;10) | Erőleves Levesbetét tészta (1) Pulyka vagdalt (1;3;5;6;7;8;11;13) Tökfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) | Tárkonyos sertésraguleves (1;7;9) Gofri (1;3;5;7;8) Csokiöntet (1;7) Kiwi gyümölcs |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:507 ZS:10,2 TZS:2,3 FH:16,9 SZH:81,9 CK:34,8 SO:6,2                         | EN:959 ZS:33,7 TZS:13,2 FH:39,6 SZH:121,6 CK:24,4 SO:2,7               | EN:1009 ZS:29,1 TZS:3,2 FH:27,8 SZH:164,0 CK:40,7 SO:4,2                              | EN:772 ZS:33,1 TZS:3,9 FH:23,3 SZH:92,3 CK:19,1 SO:3,8   | EN:5401 ZS:338,2 TZS:83,1 FH:96,8 SZH:502,4 CK:253,0 SO:8,0                        |
| <b>Úszonna</b>         | Pulyka húskrémmel (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóborka                           | Kakaós csiga (1;6)   | Csicsereboró krém (7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom                                  | Túrta szalámi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek  | Zöldfűszeres vajkrém (7) Zsemle (1) Paradicsom                                     |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:191 ZS:4,8 TZS:2,4 FH:8,8 SZH:27,3 CK:0,4 SO:1,6                            | EN:224 ZS:8,6 TZS:4,0 FH:3,8 SZH:31,5 CK:11,5 SO:0,2                   | EN:234 ZS:3,4 TZS:1,9 FH:9,6 SZH:40,1 CK:0,3 SO:1,3                                   | EN:232 ZS:10,1 TZS:3,1 FH:6,5 SZH:27,2 CK:0,4 SO:1,4   | EN:265 ZS:11,2 TZS:6,9 FH:5,8 SZH:34,0 CK:1,6 SO:0,3                               |

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

## ÓVODA 48. hét 2023.11.27 - 2023.12.03-ig

|  | Hétfő  | Kedd  | Szerda  | Csütörtök  | Péntek  |
|--|--|---|---|--|---|
| <b>Tízórai</b>   | Gyümölcs tea (12) Bécsi felvágott Margarin Szezámós zsemle (1;11) Paprika      | Kakaó (7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)  | Citromos tea Pulyka pizzasonka (6) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) | Forralt tej (7) Margarin Sajtos kifli (1;7)  | Erdei gyümölcs tea (12) Tojáskrém (3;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek    |
| <b>Tápanyagértékek</b>   | EN:310 ZS:8,2 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:49,8 CK:20,9 SO:0,9                           | EN:322 ZS:15,2 TZS:7,0 FH:11,0 SZH:36,7 CK:14,8 SO:0,5  | EN:222 ZS:5,1 TZS:1,1 FH:6,2 SZH:36,2 CK:9,5 SO:1,4                   | EN:252 ZS:8,0 TZS:0,6 FH:12,0 SZH:31,8 CK:8,0 SO:0,7   | EN:373 ZS:5,2 TZS:1,0 FH:7,6 SZH:71,5 CK:42,1 SO:0,9                              |
| <b>Ebéd</b>  | Lebbencs leves (1;12) Főtt virsli Parajfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Körte | Húsleves (3;9) Levesbetét tészta (1) Párolt csirkemell Meggymártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Túró rudi (6;7) | Karalábéleves (1;3;7) Zöldséges sertésragu Párolt rizs köret          | Sütötök krémleves (1;7;12) Pírtott napraforgó (5;6;8;11) Sertés pörkölt Tészta köret Csemege uborka (10) | Tárkonyos pulykaragu leves (1;7) Csokis gombóc (1;3;7;12) Porcukorszórat Mandarin |
| <b>Tápanyagértékek</b>   | EN:662 ZS:31,2 TZS:7,0 FH:20,8 SZH:72,0 CK:4,3 SO:3,7                          | EN:533 ZS:11,0 TZS:5,4 FH:26,2 SZH:77,9 CK:47,1 SO:4,0  | EN:770 ZS:29,3 TZS:5,9 FH:28,0 SZH:107,7 CK:1,8 SO:2,0                | EN:523 ZS:38,7 TZS:6,0 FH:19,5 SZH:22,3 CK:6,1 SO:3,9  | EN:609 ZS:9,3 TZS:1,2 FH:20,7 SZH:107,1 CK:18,5 SO:4,1                            |
| <b>Úszonna</b>   | Trappista sajt szeletelt (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Margarin                | Sajtos párizsi (7) Margarin Paradicsom teljeskiőrlésű kenyér (1)  | Barack lekvár Margarin Burgonyás kenyér (1)                           | Padlizsánkrém (3;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom  | Kockasajt, sonkás (7) Kifli (1;7)   |
| <b>Tápanyagértékek</b>   | EN:253 ZS:10,9 TZS:5,5 FH:10,7 SZH:26,5 CK:0,4 SO:1,1                          | EN:202 ZS:7,1 TZS:1,7 FH:5,9 SZH:27,9 CK:0,5 SO:1,3   | EN:42 ZS:2,0 TZS:0,6 FH: SZH:5,8 CK:5,1 SO:0,1                        | EN:222 ZS:9,2 TZS:4,1 FH:4,0 SZH:29,2 CK:1,2 SO:1,7  | EN:150 ZS:3,5 TZS:2,2 FH:5,3 SZH:23,8 CK:1,8 SO:0,5                               |
| Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfitek; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. |  |   |   |  |   |