



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

ÓVODA 49. hét 2023.12.04 - 2023.12.10-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér (1)	Forralt tej (7) Vaj (7) Briós (1;3;6;7)	Vaníliás tej (7) Sajtos párizsi (7) Margarin teljeskiörlesű kenyér (1)	Citromos tea Tonhalkrém (3;4;6;7;10) Burgonyás kenyér (1) Paprika	Kakaó (7) Csirkemellsonka Margarin Teljeskiörlesű zsemle (1;6) Paprika
Tápanyagértékek	EN:198 ZS:6,5 TZS:2,4 FH:6,0 SZH:28,4 CK:2,2 SO:1,1	EN:313 ZS:15,0 TZS:6,9 FH:9,8 SZH:36,4 CK:12,7 SO:0,5	EN:269 ZS:8,6 TZS:1,8 FH:12,9 SZH:34,5 CK:11,5 SO:1,3	EN:213 ZS:17,8 TZS:6,8 FH:6,4 SZH:5,9 CK:3,9 SO:0,8	EN:300 ZS:7,2 TZS:1,1 FH:16,1 SZH:43,6 CK:11,3 SO:1,5
Ebéd	Jókai bableves (1;7;9) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Spagetti (1) teljeskiörlesű kenyér (1) Narancs	Téli Zöldségleves (1;3;9) Pulykaapró feltét (1) Kelkáposzta főzelék (1;12) Túró rudi (6;7)	Gyömbéres körteleves (1;7) Panírozott halpárma (1;4) Zöldséges rizs Majonéz (3;10)	Kukoricadaragaluskaleves (1;3) Sült csirkecomb filé Zöldborsófőzelék (1;7) teljeskiörlesű kenyér (1) Alma	Paradicsomleves (1) Pásztortarhonya (1;12) Csemege uborka (10)
Tápanyagértékek	EN:880 ZS:41,7 TZS:12,1 FH:29,0 SZH:93,8 CK:6,0 SO:4,5	EN:413 ZS:17,6 TZS:6,3 FH:19,0 SZH:42,9 CK:11,9 SO:3,3	EN:885 ZS:41,4 TZS:4,8 FH:23,3 SZH:105,4CK:18,3 SO:4,5	EN:856 ZS:35,7 TZS:5,8 FH:54,1 SZH:80,2 CK:11,6 SO:3,8	EN:642 ZS:24,3 TZS:6,9 FH:17,9 SZH:86,7 CK:7,9 SO:4,0
Uszonna	Natúr vajkrém (7) Zsemle (1) Paprika	Kenőmájas teljeskiörlesű kenyér (1) Kígyóuborka	Korpás pogácsa (1;3;7;12) Mandarin	Edami sajt (7) Margarin teljeskiörlesű kenyér (1) Kígyóuborka	Gyümölcsös ivójoghurt (7) Kifli (1;7)
Tápanyagértékek	EN:232 ZS:7,7 TZS:4,6 FH:5,7 SZH:33,6 CK:1,4 SO:0,2	EN:172 ZS:4,4 TZS:1,9 FH:6,4 SZH:25,0 CK:1,0 SO:1,1	EN:244 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:4,6 SZH:39,7 CK:0,8 SO:0,8	EN:242 ZS:9,8 TZS:5,6 FH:12,5 SZH:24,2 CK:0,7 SO:1,0	EN:199 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:6,0 SZH:34,0 CK:12,1 SO:0,5

50. hét 2023.12.11 - 2023.12.17-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Forralt tej (7) Margarin Sajtos kifli (1;7)	Erdei gyümölcsös tea (12) Házi sertéssültkrém (7) teljeskiörlesű kenyér (1) Paradicsom	Tejeskávé (1;7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Málna tea Gouda sajt (3;7) Margarin Szezámós kifli (1;5;8;11;13)	Forralt tej (7) Gépsonka Margarin teljeskiörlesű kenyér (1) Paprika
Tápanyagértékek	EN:252 ZS:8,0 TZS:0,6 FH:12,0 SZH:31,8 CK:8,0 SO:0,7	EN:200 ZS:5,1 TZS:2,4 FH:8,0 SZH:27,8 CK:3,4 SO:0,7	EN:313 ZS:14,5 TZS:6,9 FH:9,7 SZH:37,4 CK:14,3 SO:0,5	EN:151 ZS:9,8 TZS:5,9 FH:8,4 SZH:7,5 CK:7,5 SO:0,7	EN:248 ZS:6,1 TZS:1,2 FH:13,2 SZH:33,6 CK:8,8 SO:1,4
Ebéd	Májgombóc leves (1;3;9) Tejbedara (1;7) Kakaó szórat teljeskiörlesű kenyér (1) Narancs	Erőleves Levesbetét tészta (1;3) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Sárgaborsófőzelék (1) Sajtos	Zellerleves (1;9) Sertés pörkölt Bulgur köret (1) Csemege uborka (10)	Tojásleves (1;3) Főtt virsli P Tökfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Kiwi gyümölcs	Erdei gyümölcsleves (1;7) Sült csirkecomb filé Párolt rizs köret Mongol saláta (10)
Tápanyagértékek	EN:580 ZS:9,5 TZS:2,5 FH:20,4 SZH:100,5 CK:37,9 SO:1,8	EN:912 ZS:52,1 TZS:13,8 FH:31,4 SZH:77,3 CK:6,4 SO:3,6	EN:657 ZS:20,6 TZS:3,0 FH:29,3 SZH:85,7 CK:10,1 SO:4,0	EN:679 ZS:41,6 TZS:7,6 FH:17,8 SZH:57,1 CK:6,1 SO:3,1	EN:881 ZS:31,8 TZS:7,1 FH:50,6 SZH:94,2 CK:19,4 SO:4,5
Uszonna	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) Kápia paprika	Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;6)	Pritaminos párizsi Margarin Teljeskiörlesű zsemle (1;6) Kígyóuborka	Magyaros szendvicskrém (7) teljeskiörlesű kenyér (1) Póréhagyma	Túrós batyu (1;6;7)
Tápanyagértékek	EN:198 ZS:6,5 TZS:2,3 FH:6,2 SZH:27,8 CK:0,8 SO:1,1	EN:196 ZS:6,4 TZS:3,8 FH:8,1 SZH:27,3 CK:0,6 SO:1,1	EN:221 ZS:7,1 TZS:2,3 FH:8,2 SZH:32,2 CK:0,7 SO:1,3	EN:165 ZS:2,5 TZS:1,2 FH:7,1 SZH:26,7 CK:1,0 SO:0,7	EN:174 ZS:8,8 TZS:3,8 FH:2,9 SZH:24,0 CK:7,6 SO:0,1
Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid és szulfitek; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.					



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

ÓVODA 51. hét 2023.12.18 - 2023.12.24-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Forralt tej (7) Margarin Fonottka (1;3;7;8)	Téli fűszeres tea Gépsonka Margarin Szezámagos zsemle (1;11)	Citromos tea Főtt virsli P Ketchup Fehér kenyér (1)	Kakaó (7) Vaj (7) Briós (1;3;6;7)	Puncs tea Edami sajt (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika
Tápanyagértékek	EN:312 ZS:9,9 TZS:3,1 FH:10,4 SZH:45,2 CK:15,6 SO:0,7	EN:212 ZS:3,9 TZS:1,0 FH:7,5 SZH:35,6 CK:7,9 SO:1,1	EN:306 ZS:15,6 TZS:4,8 FH:12,3 SZH:28,9 CK:4,1 SO:2,2	EN:337 ZS:15,7 TZS:7,0 FH:11,3 SZH:39,1 CK:15,2 SO:0,5	EN:275 ZS:9,8 TZS:5,6 FH:12,5 SZH:32,0 CK:8,4 SO:1,0
Ebéd	Palócleves (sertés) (1;7;12) Szilvás gombóc (1;3;12) Fahéj szórat Félbarna kenyér (1) Mandarin	Árpagyöngyleves (1;8) Csemege sertéssült Finomfőzelék (1;7) Alma	Zöldborsóleves (1;3) Bolognai spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7) Narancs	Csontleves Levesbetét tészta (1) Brokkolis csirkeragu Párolt rizs köret	Karácsonyi almaleves (1;7) Párizsi csirkemell (1;3;7) Burgonyapüré (7;12) Csemege uborka (10)
Tápanyagértékek	EN:895 ZS:21,3 TZS:3,9 FH:26,0 SZH:142,0 CK:40,7 SO:2,4	EN:451 ZS:24,3 TZS:5,2 FH:19,1 SZH:38,0 CK:10,9 SO:2,4	EN:631 ZS:21,5 TZS:7,9 FH:30,0 SZH:80,6 CK:12,0 SO:1,6	EN:654 ZS:23,3 TZS:3,2 FH:26,8 SZH:83,7 CK:3,0 SO:6,6	EN:804 ZS:31,5 TZS:6,4 FH:27,6 SZH:96,3 CK:34,5 SO:3,0
Uszonna	Tavaszi felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Padlizsánkrém (3;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Méz Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Gyümölcsös ivóyoghurt (7) Kifli (1;7)	Pizzás csiga (1;6;7)
Tápanyagértékek	EN:207 ZS:7,6 TZS:2,8 FH:7,1 SZH:25,7 CK:0,8 SO:1,2	EN:206 ZS:8,0 TZS:4,2 FH:5,4 SZH:26,3 CK:1,5 SO:1,5	EN:173 ZS:2,7 TZS:0,8 FH:4,3 SZH:31,8 CK:8,9 SO:0,7	EN:199 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:6,0 SZH:34,0 CK:12,1 SO:0,5	EN:196 ZS:9,0 TZS:0,7 FH:3,6 SZH:24,3 CK:1,8 SO:0,2

52. hét 2023.12.25 - 2023.12.31-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	-	-	Forralt tej (7) Sajtos-baconos párna (1;3;7)	Gyümölcs tea (12) Tojáskrém (3;7) Zsemle (1) Kápia paprika	Forralt tej (7) Lapka sajt (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)
Tápanyagértékek	-	-	EN:261 ZS:13,7 TZS:5,8 FH:6,0 SZH:23,0 CK:8,7 SO:1,3	EN:233 ZS:4,0 TZS:0,9 FH:9,5 SZH:38,3 CK:4,9 SO:0,0	EN:262 ZS:8,0 TZS:2,7 FH:13,2 SZH:33,1 CK:10,2 SO:1,4
Ebéd	-	-	Májgombóc leves (1;3;9) Sült virsli Tököfőzelék (1;7) Mandarin	Fahéjas szilvaleves (1;7) Bácskai rizseshús Csemege uborka (10)	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Császármorzsa (1;3;6;7) Barack lekvár
Tápanyagértékek	-	-	EN:494 ZS:29,1 TZS:6,0 FH:16,2 SZH:41,2 CK:7,7 SO:2,9	EN:585 ZS:21,1 TZS:4,3 FH:17,4 SZH:81,2 CK:19,1 SO:2,3	EN:772 ZS:21,3 TZS:7,3 FH:23,1 SZH:120,2 CK:11,1 SO:0,2
Uszonna	-	-	Baromfi párizsi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Csirkemellsonka Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Magos croissant (1;3;6;7;11;13)
Tápanyagértékek	-	-	EN:188 ZS:6,2 TZS:2,0 FH:6,9 SZH:24,6 CK:0,9 SO:1,1	EN:164 ZS:3,6 TZS:1,1 FH:7,3 SZH:24,0 CK:0,8 SO:1,2	EN:203 ZS:13,0 TZS:3,9 FH:7,4 SZH:19,4 CK:3,2 SO:0,1

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.