



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

ÓVODA 6. hét 2024.02.05 - 2024.02.11-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Forralt tej (7) Bécsi felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Erdei gyümölcs tea (12) Csirkemellsonka Margarin Zsemle (1)	Málna tea Trappista sajt (7) Margarin Kifli (1;7)	Kakaó (7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Citromos tea Padlizsánkrém (3;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom
Tápanyagértékek	EN:274 ZS:10,3 TZS:3,0 FH:12,0 SZH:32,0 CK:8,8	EN:207 ZS:3,6 TZS:0,9 FH:7,8 SZH:33,9 CK:3,5	EN:269 ZS:11,3 TZS:6,4 FH:11,0 SZH:30,4 CK:8,6	EN:322 ZS:15,2 TZS:7,0 FH:11,0 SZH:36,7 CK:14,8	EN:214 ZS:8,0 TZS:4,2 FH:5,4 SZH:28,3 CK:3,5
Ebéd	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Gofri (1;3;6;7) Vanília	Májgaluskaleves (1;3;7;9;10) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7)	Fahéjas almaleves (1;7) Rizseshús Csemege uborka	Lebbencs leves (1;12) Csirkepörkölt Tökfőzelék (1;7)	Kertészleves (1) Rántott csirkemell (1) Burgonyapüré
Tápanyagértékek	EN:534 ZS:24,2 TZS:7,2 FH:18,5 SZH:59,0 CK:17,8 SO:0,9	EN:687 ZS:22,6 TZS:5,2 FH:26,2 SZH:89,8 CK:16,9 SO:2,2	EN:672 ZS:16,6 TZS:2,1 FH:25,2 SZH:104,7 CK:18,2 SO:2,3	EN:619 ZS:26,2 TZS:4,3 FH:21,5 SZH:69,8 CK:7,6 SO:3,5	EN:1069 ZS:65,7 TZS:10,1 FH:27,8 SZH:86,7 CK:9,8 SO:3,4
Uzsonna	Natúr vajkrém (7) Zsemle (1) Paprika	Körözött (7) Félbarna kenyér (1) Lilahagyma	Tonhalkrém (3;4;6;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka	Zöldséges felvágott (10) Margarin Zsemle (1) Jégcsaprettek	Kakaós csiga (1;6)
Tápanyagértékek	EN:232 ZS:7,7 TZS:4,6 FH:5,7 SZH:33,6 CK:1,4 SO:0,2	EN:171 ZS:2,9 TZS:1,7 FH:6,2 SZH:29,4 CK:0,6 SO:0,8	EN:324 ZS:18,5 TZS:7,0 FH:10,6 SZH:26,6 CK:2,6 SO:1,4	EN:207 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,8 SZH:32,4 CK:1,2 SO:0,5	EN:224 ZS:8,6 TZS:4,0 FH:3,8 SZH:31,5 CK:11,5 SO:0,2

7. hét 2024.02.12 - 2024.02.18-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Karamellás tej (7) Margarin Sajtos stangli (1;6;7)	Citromos tea Csemege szalámi Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paradicsom	Gyümölcs tea (12) Kenőmájás Félbarna kenyér (1) Jégcsaprettek	Forralt tej (7) Méz Vaj (7) Félbarna kenyér (1)	Málna tea Főtt virsli P Ketchup teljeskiőrlésű kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:279 ZS:8,8 TZS:3,0 FH:13,6 SZH:36,5 CK:11,4 SO:1,0	EN:300 ZS:13,9 TZS:5,1 FH:9,8 SZH:35,1 CK:2,8 SO:1,6	EN:180 ZS:4,2 TZS:1,8 FH:5,6 SZH:29,5 CK:2,3 SO:1,0	EN:303 ZS:11,2 TZS:5,6 FH:8,8 SZH:42,3 CK:16,4 SO:0,7	EN:332 ZS:15,8 TZS:4,8 FH:12,3 SZH:34,0 CK:10,2 SO:2,2
Ebéd	Mustáros pulykaraguleves (1;3;7;10) Tejberizs (7) Fahéj szórát Félbarna kenyér (1) Narancs	Reszelt tésztalesves (1) Pulykatokány (1) Zöldbabfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Paradicsomleves (1) Sült csirkecomb filé Párolt rizs köret Csemege uborka (10)	Tojásleves (1;3) Egyben sertésvagdalt (1;3) Kelkáposzta főzelék (1;12) Alma	Magyaros karfiolleves (1;3) Tejszínes- csirkés penne (1;7) Reszelt sajt (7) Menü süti (1;3;5;6;7;8)
Tápanyagértékek	EN:616 ZS:8,2 TZS:0,9 FH:24,3 SZH:109,1 CK:42,1 SO:3,1	EN:450 ZS:21,2 TZS:2,7 FH:18,8 SZH:42,8 CK:3,6 SO:3,5	EN:937 ZS:32,0 TZS:5,5 FH:53,6 SZH:106,3 CK:6,0 SO:4,8	EN:459 ZS:27,1 TZS:5,9 FH:17,7 SZH:34,3 CK:0,1 SO:2,4	EN:667 ZS:29,4 TZS:7,0 FH:25,2 SZH:73,7 CK:15,1 SO:1,5
Uzsonna	Zala felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Zöldhagymás tejszínkrém (7) Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paradicsom	Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;6)	Sajtos párizsi (7) Margarin Zsemle (1) Paprika	Gyümölcsös ivójoghurt (7) Kifli (1;7)
Tápanyagértékek	EN:200 ZS:6,8 TZS:2,4 FH:7,3 SZH:25,4 CK:0,8 SO:1,2	EN:224 ZS:7,1 TZS:3,9 FH:6,7 SZH:33,2 CK:1,2 SO:0,8	EN:196 ZS:6,4 TZS:3,8 FH:8,1 SZH:27,3 CK:0,6 SO:1,1	EN:217 ZS:5,9 TZS:1,7 FH:7,9 SZH:32,6 CK:1,0 SO:0,5	EN:199 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:6,0 SZH:34,0 CK:12,1 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 szulfidok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

ÓVODA 8. hét 2024.02.19 - 2024.02.25-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Meggyes tea Olasz felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Forralt tej (7) Gyümölcsös túrókrém (7) Zsemle (1)	Tejeskávé (1;7) Bécsi felvágott Margarin Szezámós kifli (1;5;8;11;13)	Citromos tea Csicsseriborsó krém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Puncs tea Házi csirkemájkrém teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom
Tápanyagértékek	EN:220 ZS:6,7 TZS:2,3 FH:6,7 SZH:31,5 CK:8,2	EN:266 ZS:5,1 TZS:1,2 FH:11,9 SZH:42,5 CK:12,2	EN:165 ZS:9,6 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:11,8 CK:10,1	EN:231 ZS:3,7 TZS:1,9 FH:9,4 SZH:38,0 CK:2,9	EN:272 ZS:12,0 TZS:5,9 FH:8,8 SZH:32,0 CK:7,7
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Piskóta kocka (1;3) Csokiöntet	Kukoricadaraguskaleves (1;3) Sertés sült Vegyes	Mézes sütőtökrémleves (1;7) Pirított zsemlekocka (1;3;7)	Csontleves Levesbetét tészta (1) Sertéspörkölt	Karalábéleves (1;3;7) Milánói spagetti sertés (1) Reszelt sajt
Tápanyagértékek	EN:609 ZS:13,4 TZS:1,9 FH:26,4 SZH:94,7 CK:24,0 SO:2,2	EN:754 ZS:32,7 TZS:5,6 FH:33,4 SZH:83,8 CK:12,7 SO:1,3	EN:936 ZS:39,9 TZS:9,1 FH:26,8 SZH:117,2 CK:22,2 SO:3,7	EN:841 ZS:42,3 TZS:9,9 FH:32,7 SZH:80,5 CK:5,7 SO:7,4	EN:969 ZS:43,7 TZS:14,0 FH:42,3 SZH:108,5 CK:8,9 SO:1,9
Úzsonna	Gouda sajt (3;7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Zala felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma	Szendvicsszós (7) Zsemle (1) Kígyóborka	Olaszoshalkrém (4;6) Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek	Ízes levél (1;3;7)
Tápanyagértékek	EN:254 ZS:10,6 TZS:6,2 FH:13,1 SZH:25,0 CK:0,7 SO:1,3	EN:202 ZS:6,8 TZS:2,4 FH:7,3 SZH:26,5 CK:0,8 SO:1,2	EN:215 ZS:6,7 TZS:3,8 FH:5,6 SZH:32,1 CK:1,5 SO:0,2	EN:195 ZS:2,7 TZS:0,5 FH:8,1 SZH:33,6 CK:5,1 SO:0,8	EN:180 ZS:6,5 TZS:3,6 FH:2,0 SZH:27,5 CK:13,5 SO:0,2

9. hét 2024.02.26 - 2024.03.03-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcs tea (12) Sajtkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Forralt tej (7) Zala felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Barackos tea Körözött (7) Félbarna kenyér (1) Paprika	Forralt tej (7) lekvár Vaj (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Citromos tea Főtt virsli P Ketchup teljeskiőrlésű kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:171 ZS:3,2 TZS:1,8 FH:5,4 SZH:27,8 CK:4,2 SO:0,9	EN:271 ZS:9,2 TZS:2,4 FH:12,5 SZH:33,2 CK:8,8 SO:1,3	EN:199 ZS:2,9 TZS:1,7 FH:6,2 SZH:35,9 CK:8,1 SO:0,8	EN:334 ZS:11,4 TZS:5,6 FH:9,7 SZH:46,2 CK:21,5 SO:0,8	EN:310 ZS:15,8 TZS:4,8 FH:12,3 SZH:28,6 CK:4,7 SO:2,2
Ebéd	Frankfurtileves (1;7;12) Tejbedara (1;7) Kakaó szórat Alma	Magyaros gombaleves (1;3) Húsgombóc (sertés) (3) Paradicsommártás (1) Főtt burgonya 1/2 (12) Menü süti	Körtékrémleves (1;7) Majorannás csirketokány (7) Bulgur köret (1) Mandarin	Vajgaluskaleves (1;3) Zöldfűszeres csirkemell Zöldborsófőzelék (1;7) Narancs	Erőleves Levesbetét tészta (1) Vadas sertés ragu (1;7;9;10) Tészta köret (1) Banán
Tápanyagértékek	EN:714 ZS:30,6 TZS:5,9 FH:20,7 SZH:87,3 CK:36,5 SO:1,8	EN:846 ZS:17,3 TZS:3,7 FH:36,4 SZH:152,5 CK:29,5 SO:1,9	EN:599 ZS:17,0 TZS:3,5 FH:27,7 SZH:83,6 CK:21,8 SO:2,8	EN:326 ZS:7,7 TZS:1,3 FH:22,2 SZH:42,0 CK:9,0 SO:3,7	EN:653 ZS:19,4 TZS:3,0 FH:23,0 SZH:93,0 CK:7,1 SO:2,2
Úzsonna	Házi sertéssülthúskrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóborka	Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;7)	Pritaminos párizsi Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6)	Majonéz uborkás tojáskrém (3;7;10) Félbarna kenyér (1)	Csokis croissant (1;3;6;7)
Tápanyagértékek	EN:183 ZS:4,8 TZS:2,3 FH:7,1 SZH:27,0 CK:0,3	EN:186 ZS:6,4 TZS:4,2 FH:6,8 SZH:24,8 CK:1,1	EN:218 ZS:7,0 TZS:2,3 FH:7,9 SZH:31,7 CK:0,7	EN:190 ZS:5,9 TZS:2,3 FH:7,0 SZH:26,5 CK:0,3	EN:202 ZS:12,6 TZS:6,8 FH:2,7 SZH:18,9 CK:6,8

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 szulfidok; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.