



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

ÓVODA 40. hét 2023.10.02 - 2023.10.08-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Forralt tej (7) Sajtos párizsi (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Erdei gyümölcs tea (12) Tonhalkrém (3;4;6;7;10) Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek	Málna tea Trappista sajt (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Kakaó (7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Forralt tej (7) Padlizsánkrém (3;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka
Tápanyagértékek	EN:268 ZS:9,4 TZS:1,7 FH:10,9 SZH:34,7 CK:8,5 SO:1,5	EN:360 ZS:18,2 TZS:7,0 FH:10,5 SZH:37,2 CK:9,6 SO:1,6	EN:298 ZS:12,3 TZS:6,1 FH:10,7 SZH:34,5 CK:7,9 SO:1,3	EN:322 ZS:15,2 TZS:7,0 FH:11,0 SZH:36,7 CK:14,8 SO:0,5	EN:292 ZS:11,5 TZS:4,1 FH:9,3 SZH:36,5 CK:9,2 SO:1,8
Ebéd	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Darás metélt (1) Barack lekvár Félbarna kenyér (1) Alma	Zöldséges tarhonyaleves (1) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Fahéjas almaleves (1;7) Orosz rizseshús (9) Csemege uborka (10)	Kertészleves (1) Roston sült csirkemell Tököfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Puszedli (1;3)	Brokkolikrémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Zöldséges pulykaapró Bulgur köret (1) Körte
Tápanyagértékek	EN:961 ZS:30,7 TZS:5,3 FH:26,8 SZH:140,7 CK:13,5 SO:1,7	EN:646 ZS:29,0 TZS:4,6 FH:19,0 SZH:72,9 CK:5,4 SO:2,7	EN:444 ZS:8,0 TZS:1,1 FH:18,3 SZH:73,7 CK:19,2 SO:2,0	EN:558 ZS:19,5 TZS:2,1 FH:21,4 SZH:71,3 CK:23,3 SO:2,3	EN:644 ZS:21,1 TZS:3,2 FH:28,3 SZH:84,3 CK:11,6 SO:2,6
Úszonna	Natúr vajkrém (7) Zsemle (1) Paprika	Körözött (7) Félbarna kenyér (1) Zöldhagyma	Szendvics sonka Margarin Kifli (1;7)	Tepertős pogácsa (1;3;7)	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:202 ZS:3,1 TZS:1,8 FH:8,8 SZH:28,4 CK:0,6 SO:1,0	EN:158 ZS:3,9 TZS:1,5 FH:6,5 SZH:23,7 CK:1,5 SO:1,0	EN:216 ZS:13,1 TZS:1,2 FH:4,6 SZH:27,8 CK:3,3 SO:0,6	EN:224 ZS:8,6 TZS:4,0 FH:3,8 SZH:31,5 CK:11,5 SO:0,2

41. hét 2023.10.09 - 2023.10.15-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Karamellás tej (7) Vaj (7) Stangli (1;6;7)	Citromos tea Zöldhagymás tejszínkrém (7) Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paradicsom	Gyümölcs tea (12) Kenőmájás Félbarna kenyér (1) Kígyóborka	Forralt tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1)	Málna tea Házi sertésülthúskrém (7) Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paradicsom
Tápanyagértékek	EN:455 ZS:15,0 TZS:7,8 FH:13,7 SZH:65,6 CK:40,5 SO:1,0	EN:261 ZS:7,1 TZS:3,9 FH:6,7 SZH:42,2 CK:10,2 SO:0,8	EN:258 ZS:4,1 TZS:1,9 FH:6,3 SZH:47,9 CK:20,4 SO:1,2	EN:250 ZS:4,8 TZS:0,8 FH:9,5 SZH:42,7 CK:16,4 SO:1,0	EN:246 ZS:5,4 TZS:2,2 FH:9,6 SZH:40,4 CK:8,4 SO:0,9
Ebéd	Mustáros pulykaraguleves (1;3;7;10) Tejberizs (7) Fahéj szórát Félbarna kenyér (1) Alma	Tojásleves (1;3) Sült kolbász Burgonyafőzelék (1;7;12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Körte	Paradicsomleves (1) Rántott csirkemell (1) Párolt rizs köret Csemege uborka (10)	Erőleves Levesbetét tészta (1) Rakott káposzta (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Mandarin	Magyaros laskagombaleves (1;3) Parajos-csirkés penne (1) Reszelt sajt (7) Alma
Tápanyagértékek	EN:729 ZS:8,2 TZS:0,9 FH:24,3 SZH:137,3 CK:71,2 SO:3,2	EN:651 ZS:36,6 TZS:9,9 FH:12,5 SZH:63,7 CK:2,3 SO:2,8	EN:1327 ZS:60,4 TZS:6,9 FH:30,2 SZH:165,1 CK:31,8 SO:4,3	EN:466 ZS:13,6 TZS:3,1 FH:17,7 SZH:66,1 CK:3,2 SO:3,6	EN:681 ZS:19,1 TZS:5,3 FH:43,1 SZH:104,0 CK:2,5 SO:1,5
Úszonna	Tavaszi felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika	Diákcseszege szalámi Margarin Félbarna kenyér (1)	Kockasajt, natúr (7) Teljeskiőrlésű kifli (1;6)	Sertés párizsi Margarin Zsemle (1) Paprika	Gyümölcsös ivóoghurt (7) Kifli (1;7)
Tápanyagértékek	EN:222 ZS:8,7 TZS:2,7 FH:5,8 SZH:28,6 CK:1,3 SO:1,3	EN:260 ZS:13,2 TZS:5,2 FH:7,8 SZH:27,2 CK:0,2 SO:1,6	EN:196 ZS:6,4 TZS:3,8 FH:8,1 SZH:27,3 CK:0,6 SO:1,1	EN:226 ZS:6,7 TZS:2,2 FH:7,2 SZH:32,9 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. Ráktűlék; 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



ÓVODA 42. hét 2023.10.16 - 2023.10.22-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Meggyes tea Olasz felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Forralt tej (7) Gyümölcsös túrókrém (7) Zsemle (1)	Citromos tea Bécsi felvágott Margarin Szezámos kifli (1;5;8;11;13)	Citromos tea Körözött (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Tejeskávé (1;7) Baromfi párizsi Margarin Teljeskiőrlésű Zsemle (1) Paradicsom
Tápanyagértékek	EN:236 ZS:7,9 TZS:2,2 FH:5,3 SZH:34,4 CK:7,9 SO:1,3	EN:266 ZS:5,1 TZS:1,2 FH:11,9 SZH:42,5 CK:12,2 SO:0,2	EN:284 ZS:12,3 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:33,5 CK:10,5 SO:0,8	EN:212 ZS:4,3 TZS:1,7 FH:5,3 SZH:36,5 CK:9,9 SO:1,0	EN:340 ZS:8,6 TZS:1,8 FH:12,8 SZH:51,8 CK:19,1 SO:0,6
Ebéd	Csokonai sertésraguleves (1;7;9;10;12) Gofri (1;3;5;7;8) Csokoládé öntet (7) Félbarna kenyér (1) Alma	Kukoricadaraguskaleves (1;3) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Sárgaborsófőzelék (1) Félbarna kenyér (1) Kiwi gyümölcs	Mézes sütőtökrémleves (1;7) Pírtott zsemlekočka (1) Sült csirkecomb filé Mexikói rizs Túró rudi (6;7)	Csontleves Levesbetét tészta (1) Sertés sült Vegyes gyümölcsmártás (1;7) Pírtott dara (1)	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;9;10) Milánói spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7)
Tápanyagértékek	EN:5556 ZS:343,9 TZS:84,7 FH:99,1 SZH:514,4 CK:251,2 SO:8,8	EN:951 ZS:42,6 TZS:9,1 FH:35,4 SZH:109,4 CK:5,7 SO:2,1	EN:1004 ZS:44,4 TZS:10,5 FH:52,9 SZH:95,5 CK:21,2 SO:4,2	EN:891 ZS:34,9 TZS:6,3 FH:33,3 SZH:109,0 CK:28,2 SO:11,0	EN:948 ZS:39,9 TZS:16,4 FH:43,8 SZH:102,2 CK:25,8 SO:3,6
Uszonna	Szendvicskrém (7) Zsemle (1) Kigyóborka	Gouda sajt (3;7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Szardíniakrém (4;7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma	Szendvics sonka Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek	Házi csirkemájkrém Félbarna kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:215 ZS:6,7 TZS:3,8 FH:5,6 SZH:32,1 CK:1,5 SO:0,2	EN:270 ZS:11,7 TZS:6,0 FH:11,8 SZH:27,9 CK:0,4 SO:1,5	EN:209 ZS:7,5 TZS:3,1 FH:4,1 SZH:29,6 CK:0,7 SO:1,0	EN:176 ZS:3,5 TZS:1,3 FH:7,5 SZH:27,9 CK:0,6 SO:1,4	EN:240 ZS:11,6 TZS:5,9 FH:8,4 SZH:26,7 CK:0,2 SO:1,5

43. hét 2023.10.23 - 2023.10.29-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	-	Citromos tea Főtt virsli P Ketchup teljeskiőrlésű kenyér (1)	Barackos tea Szezámagos szendvicskrém (7;11) Zsemle (1) Paprika	Forralt tej (7) Vaj (7) Barack lekvár teljeskiőrlésű kenyér (1)	Érdei gyümölcs tea (12) Sajtkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek
Tápanyagértékek	-	EN:290 ZS:6,2 TZS:1,8 FH:13,1 SZH:44,7 CK:14,3 SO:0,2	EN:400 ZS:16,9 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:50,5 CK:27,3 SO:1,0	EN:326 ZS:5,9 TZS:2,5 FH:7,1 SZH:59,0 CK:26,9 SO:1,3	EN:381 ZS:12,3 TZS:3,0 FH:14,0 SZH:52,4 CK:19,2 SO:0,9
Ebéd	-	Vital szárnyasraguleves (7;9) Morzsás nudli (1) Fahéj szórat Alma	Vaníliás körtekrémleves (1;7) Panirozott halpárna (1;4) Újhagymás rizs Remuládmártás (3;7;10)	Zöldborsóleves (1;3) Vadas sertés ragu (1;7;9;10) Spagetti (1) Körte	Reszelt tésztaleves (1) Sült csirkecomb filé Paradicsomos káposzta (1)
Tápanyagértékek	-	EN:1320 ZS:39,6 TZS:4,4 FH:33,2 SZH:154,7 CK:21,0 SO:5,1	EN:1131 ZS:41,4 TZS:4,5 FH:29,5 SZH:162,3 CK:30,1 SO:6,3	EN:1050 ZS:32,6 TZS:4,5 FH:43,0 SZH:144,0 CK:15,1 SO:1,9	EN:921 ZS:44,6 TZS:7,1 FH:54,3 SZH:70,2 CK:30,3 SO:7,4
Uszonna	-	Házi sertésülthúskrém (7) Félbarna kenyér (1) Kigyóborka	Zöldes felvágott (10) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Majonézes uborkás tojáskrém (3;7;10) Félbarna kenyér (1)	Csokis croissant (1;3;5;7;8)
Tápanyagértékek	-	EN:336 ZS:15,4 TZS:7,6 FH:13,9 SZH:33,7 CK:0,5 SO:1,9	EN:263 ZS:10,1 TZS:3,8 FH:5,5 SZH:35,8 CK:0,7 SO:1,3	EN:246 ZS:6,7 TZS:2,4 FH:11,5 SZH:34,2 CK:1,0 SO:2,1	EN:272 ZS:11,9 TZS:6,0 FH:10,1 SZH:32,0 CK:0,2 SO:1,9

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.