



# ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

## ÓVODA 1. hét 2024.01.01 - 2024.01.07-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	-	Citromos tea Póréhagymás túrókrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Tejeskávé (1;7) Vaj (7) Molnárka (1;3;6;7;8;11;13)	Forralt tej (7) Trappista sajt (7) Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6)	Málna tea Szendvicskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom
<b>Tápanyagértékek</b>	-	EN:175 ZS:3,0 TZS:1,6 FH:7,3 SZH:27,5 CK:3,2 SO:0,7	EN:328 ZS:15,3 TZS:7,0 FH:10,1 SZH:39,0 CK:14,2 SO:0,5	EN:505 ZS:14,9 TZS:6,1 FH:24,6 SZH:70,4 CK:9,4 SO:2,2	EN:220 ZS:6,8 TZS:4,0 FH:5,1 SZH:32,9 CK:8,8 SO:0,8
<b>Ebéd</b>	-	Hüsgaluska leves (sertés) (1;3) Aranygaluska (1;3;7) Vanília sodó (7) Alma	Magyaros karfiolleves (1;3) Göngyölt sertésszelet (1;3;5;6;7;8;10;11) Barna mártás (1;7) Párolt rizs Mandarin	Kertészleves (1) Sült csirkecomb filé Zöldborsófőzelék (1;7) Sajtós pogácsa (1;3;7)	Meggyleves (1;7) Tarhonyás hús sertés (1) Csalamádé (10;12)
<b>Tápanyagértékek</b>	-	EN:563 ZS:21,9 TZS:7,2 FH:19,1 SZH:71,1 CK:21,5 SO:0,5	EN:197 ZS:10,3 TZS:1,4 FH:4,4 SZH:20,2 CK:1,0 SO:0,8	EN:843 ZS:43,4 TZS:10,3 FH:51,0 SZH:57,9 CK:11,2 SO:4,9	EN:582 ZS:18,4 TZS:4,0 FH:20,9 SZH:82,3 CK:18,4 SO:2,0
<b>Úzsonna</b>	-	Sós pereg (1;3;7)	Kenőmájás teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Zala felvágott Margarin Zsemle (1)	Csokis croissant (1;3;6;7)
<b>Tápanyagértékek</b>	-	EN:196 ZS:5,3 TZS: FH:5,6 SZH:30,3 CK: SO:	EN:173 ZS:4,4 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:25,1 CK:1,0 SO:1,1	EN:219 ZS:6,7 TZS:2,2 FH:7,4 SZH:31,4 CK:1,0 SO:0,5	EN:202 ZS:12,6 TZS:6,8 FH:2,7 SZH:18,9 CK:6,8 SO:0,2

## 2. hét 2024.01.08 - 2024.01.14-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea (12) Csirkemellesonka Margarin Zsemle (1)	Kakaó (7) Sajtós párizsi (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Forralt tej (7) Magyaros szendvicskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kizsúvborka	Forralt tej (7) Barack lekvár Vaj (7) Félbarna kenyér (1)	Citromos tea Tonhalkrém (3;4;6;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:201 ZS:3,6 TZS:0,9 FH:7,8 SZH:33,4 CK:3,0 SO:0,5	EN:281 ZS:9,1 TZS:2,0 FH:14,1 SZH:35,1 CK:11,3 SO:1,3	EN:227 ZS:4,8 TZS:1,2 FH:11,8 SZH:32,5 CK:9,0 SO:0,9	EN:297 ZS:11,2 TZS:5,6 FH:8,8 SZH:39,8 CK:13,3 SO:0,7	EN:338 ZS:18,5 TZS:7,0 FH:10,7 SZH:29,5 CK:4,6 SO:1,4
<b>Ebéd</b>	Tojásleves (1;3) Pulykaapró felét (1) Tökfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Narancs	Csirkebecsináltleves (1;7) Mák szórat Metélt tészta (1) Félbarna kenyér (1) Alma	Vajgaluskaleves (1;3) Zöldfűszeres csirkemell Gombamártás (1;7) Bulgur köret (1)	Zöldséges lebbencsleves (1) Főtt virsli P Fejtett babfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Vaníliás körtekrémleves körteköcskával (1;7) Pincepörkölt (sertés) (12) Cékla saláta (10) Félbarna kenyér (1)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:634 ZS:33,3 TZS:4,2 FH:19,9 SZH:61,2 CK:6,2 SO:3,4	EN:803 ZS:20,6 TZS:2,7 FH:31,5 SZH:118,3 CK:25,5 SO:2,2	EN:531 ZS:17,0 TZS:1,9 FH:30,2 SZH:65,1 CK:8,7 SO:4,3	EN:801 ZS:40,1 TZS:11,2 FH:30,0 SZH:74,7 CK:15,7 SO:3,2	EN:692 ZS:25,8 TZS:7,1 FH:25,8 SZH:85,7 CK:15,8 SO:3,2
<b>Úzsonna</b>	Padlizsánkrém (3;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kizsúvborka	Karottás túrókrém (7) Zsemle (1)	Pizzás csiga (1;6;7)	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Paradicsom	Gyümölcsös ivójoghurt (7) Kifli (1;7)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:203 ZS:8,0 TZS:4,2 FH:5,4 SZH:25,6 CK:1,5 SO:1,5	EN:176 ZS:1,7 TZS:0,7 FH:7,3 SZH:32,0 CK:1,5 SO:0,0	EN:196 ZS:9,0 TZS:0,7 FH:3,6 SZH:24,3 CK:1,8 SO:0,2	EN:202 ZS:3,6 TZS:1,0 FH:8,3 SZH:32,8 CK:1,0 SO:0,6	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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid és szulfitek; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



# ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

## ÓVODA 3. hét 2024.01.15 - 2024.01.21-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Forralt tej (7) Margarin Sajtos kifli (1;7)	Erdei gyümölcs tea (12) Snidlinges vajkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Vaníliás tej (7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Citromos tea Főtt virsli P Ketchup Félbarna kenyér (1)	Citromos tea Zöldséges felvágott (10) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:252 ZS:8,0 TZS:0,6 FH:12,0 SZH:31,8 CK:8,0 SO:0,7	EN:237 ZS:9,8 TZS:5,9 FH:5,3 SZH:27,7 CK:4,0 SO:0,7	EN:314 ZS:14,7 TZS:6,9 FH:10,2 SZH:36,7 CK:15,0 SO:0,5	EN:310 ZS:15,6 TZS:4,8 FH:11,4 SZH:30,9 CK:4,1 SO:2,1	EN:186 ZS:5,2 TZS:1,7 FH:6,3 SZH:27,0 CK:3,0 SO:1,1
<b>Ebéd</b>	Görög sertésraguleves (1;7) Tejbedara (1;7) Kakaó szórát Alma	Csontleves Levesbetét tészta (1) Főtt tojás (3) Sóska mártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12)	Paradicsomleves (1) Bácskai rizseshús Csemege uborka (10)	Köménymag leves (1) Levesgyöngy (1;3;7) Csemege sertéssült Sárgaborsófőzelék (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs	Erdei gyümölcsleves (1;7) Rántott csirkemell (1) Bulgur köret (1) Csalamádé (10;12)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:589 ZS:17,6 TZS:4,8 FH:22,4 SZH:83,7 CK:38,1 SO:2,3	EN:360 ZS:8,3 TZS:2,3 FH:16,8 SZH:50,4 CK:8,0 SO:5,5	EN:645 ZS:22,1 TZS:4,7 FH:21,0 SZH:90,7 CK:6,0 SO:3,0	EN:740 ZS:33,4 TZS:8,2 FH:32,8 SZH:73,5 CK:4,2 SO:2,3	EN:1201 ZS:68,8 TZS:9,3 FH:28,3 SZH:113,8 CK:28,2 SO:3,3
<b>Úzsonna</b>	Fokhagymás felvágott Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paradicsom	Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;7)	Szendvics sonka Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Szardíniakrém (4;7) Zsemle (1) Póréhagyma	Kakaós csiga (1;6)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:230 ZS:7,7 TZS:2,9 FH:8,6 SZH:32,6 CK:0,7 SO:1,3	EN:186 ZS:6,4 TZS:4,2 FH:6,8 SZH:24,8 CK:1,1 SO:0,9	EN:176 ZS:3,8 TZS:1,3 FH:7,7 SZH:25,8 CK:1,1 SO:1,2	EN:207 ZS:4,4 TZS:2,4 FH:6,5 SZH:34,4 CK:1,2 SO:0,1	EN:224 ZS:8,6 TZS:4,0 FH:3,8 SZH:31,5 CK:11,5 SO:0,2

## 4. hét 2024.01.22 - 2024.01.28-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Málna tea Kenőmájás Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paradicsom	Forralt tej (7) Soproni felvágott Margarin Zsemle (1) Kígyóborka	Citromos tea Sajtkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Forralt tej (7) Vaj (7) Méz Félbarna kenyér (1)	Erdei gyümölcs tea (12) Lapka sajt (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:234 ZS:4,8 TZS:1,7 FH:8,0 SZH:40,8 CK:8,4 SO:1,2	EN:295 ZS:8,9 TZS:2,2 FH:12,8 SZH:40,2 CK:9,2 SO:0,7	EN:168 ZS:3,2 TZS:1,8 SZH:27,8 CK:3,7 FH:5,4 SO:0,9	EN:303 ZS:11,2 TZS:5,6 FH:8,8 SZH:42,3 CK:16,4 SO:0,7	EN:205 ZS:5,6 TZS:2,7 FH:8,2 SZH:28,1 CK:4,7 SO:1,2
<b>Ebéd</b>	Lenecsegulyás sertéshússal (1;3) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Spagetti (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;9;10) Sült debreceni kolbász Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12)	Brokkolileves (1;3) Budapest sertésragu Párolt rizs köret Alma	Daragaluskaleves (1;3;9) Székelykáposzta (1;7;8) Félbarna kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Sütőtök krémleves (1;7;12) Levesgyöngy (1;3;7) Roston sült csirkemell Bulgur köret (1) Cékla saláta (10)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:1013 ZS:35,7 TZS:9,4 FH:43,1 SZH:122,7 CK:5,6 SO:3,0	EN:757 ZS:34,4 TZS:12,8 FH:28,2 SZH:79,5 CK:10,1 SO:6,5	EN:581 ZS:16,9 TZS:4,1 SZH:83,9 CK:1,1 FH:22,7 SO:1,7	EN:937 ZS:59,0 TZS:10,5 FH:24,4 SZH:75,3 CK:14,0 SO:5,5	EN:626 ZS:21,6 TZS:4,2 FH:26,7 SZH:80,5 CK:16,3 SO:2,4
<b>Úzsonna</b>	Magvas pogácsa (1;3;6;7)	Pritaminos szendvicskrém (7) Félbarna kenyér (1)	Főtt tojás (3) Margarin Zsemle (1)	Olasz felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Vaníliás croissant (1;3;6;7;11;13)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:216 ZS:14,8 TZS:3,0 FH:6,0 SZH:22,6 CK:0,7 SO:0,6	EN:200 ZS:7,5 TZS:4,7 FH:4,2 SZH:28,1 CK:1,0 SO:0,8	EN:252 ZS:8,5 TZS:2,4 SZH:31,0 CK:0,9 FH:11,8 SO:0,1	EN:199 ZS:6,8 TZS:2,3 FH:7,1 SZH:25,4 CK:0,7 SO:1,2	EN:165 ZS:3,0 TZS: FH:3,1 SZH:30,2 CK:15,4 SO:0,0

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákkéfélek; 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

## ÓBUDA 5. hét 2024.01.29 - 2024.02.04-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Citromos tea Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1)	Gyümölcs tea (12) Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Paradicsom	Kakaó (7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Málna tea Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér (1) Paprika	Forralt tej (7) Vaj (7) Sajtós kifli (1;7)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:191 ZS:5,9 TZS:2,0 FH:5,6 SZH:28,3 CK:2,3 SO:1,0	EN:234 ZS:6,7 TZS:2,2 FH:7,7 SZH:34,6 CK:3,0 SO:0,5	EN:322 ZS:15,2 TZS:7,0 FH:11,0 SZH:36,7 CK:14,8 SO:0,5	EN:294 ZS:13,3 TZS:5,2 FH:7,4 SZH:35,6 CK:7,7 SO:1,4	EN:309 ZS:14,3 TZS:5,4 FH:12,1 SZH:31,9 CK:8,1 SO:0,7
<b>Ebéd</b>	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Darás metélt (1) Barack lekvár teljeskiörlésű kenyér (1) Alma	Zöldséges tarhonyaleves (1) Pulykaapró feltét (1) Kelkáposzta főzelék (1;12) teljeskiörlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Téli gyümölcsleves (1;7) Sült csirkecomb filé Párolt rizs köret Csemege uborka (10)	Magyaros gombaleves (1;3) Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék (1;7) teljeskiörlésű kenyér (1) Narancs	Zöldségleves (1;3) Pásztor bulgur (1;6;12) Csalamádé (10;12)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:1007 ZS:28,7 TZS:4,4 FH:31,6 SZH:154,0 CK:14,7 SO:2,7	EN:641 ZS:27,1 TZS:7,9 FH:23,9 SZH:72,1 CK:13,8 SO:3,5	EN:785 ZS:29,9 TZS:5,9 FH:48,9 SZH:78,0 CK:3,5 SO:4,1	EN:895 ZS:39,0 TZS:6,7 FH:36,6 SZH:116,9 CK:9,6 SO:3,2	EN:452 ZS:15,8 TZS:3,1 FH:16,5 SZH:58,8 CK:7,3 SO:2,7
<b>Úzsonna</b>	Zöldfűszeres vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka	Lapka sajt (7) Margarin Kifli (1;7)	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka	Gyümölcsös ivójoghurt (7) Kifli (1;7)	Vaníliás túrókrém (7) Burgonyás kenyér (1)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:192 ZS:6,5 TZS:4,1 FH:5,2 SZH:27,7 CK:0,8 SO:0,8	EN:179 ZS:5,7 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:24,4 CK:2,6 SO:0,9	EN:169 ZS:3,4 TZS:1,1 FH:6,9 SZH:27,1 CK:0,1 SO:1,1	EN:199 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:6,0 SZH:34,0 CK:12,1 SO:0,5	EN:45 ZS:2,4 TZS:1,4 FH:2,1 SZH:3,6 CK:3,3 SO:0,0

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.