



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

ÓVODA 19. hét 2024.05.06 - 2024.05.10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcs tea (12) Olasz felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Forralt tej (7) Méz Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Citromos tea Körözött (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Kakaó (7) Tojáskrém (3;7) Lilahagyma teljeskiőrlésű kenyér (1)	Erdei gyümölcs tea (12) Sertés párizsi Margarin Fehér kenyér (1) Zöldhagyma
Tápanyagértékek	EN:203 ZS:6,7 TZS:2,3 FH:6,7 SZH:26,5 CK:3,2 SO:1,2	EN:246 ZS:5,1 TZS:0,8 FH:9,6 SZH:39,8 CK:16,9 SO:0,9	EN:168 ZS:3,1 TZS:1,8 FH:6,7 SZH:26,6 CK:3,2 SO:0,8	EN:297 ZS:7,3 TZS:1,2 FH:15,8 SZH:40,6 CK:12,5 SO:0,9	EN:236 ZS:6,8 TZS:2,4 FH:8,5 SZH:27,8 CK:2,6 SO:1,1
Ebéd	Legényfogó leves (1;7) Darás metélt (1) Barack lekvár Narancs	Zellerleves (1;9) Párolt csirkemell Lencsefőzelék (1;7;10) Alma	Citromos almaleves (1;7) Rántott halrúd (1;4) Párolt rizs köret Csiki mártás (3;7;10)	Daragaluskaleves (1;3;9) Főtt virsli Paszternákfőzelék (1;7) Körte	Zöldborsóleves (1;3) Csemege sertéssült Vadas ragu (1;7;10) Kuskusz köret (1)
Tápanyagértékek	EN:1204 ZS:57,8 TZS:10,5 FH:35,9 SZH:131,0 CK:13,7 SO:3,3	EN:624 ZS:17,1 TZS:2,2 FH:34,6 SZH:75,1 CK:7,1 SO:2,7	EN:990 ZS:43,5 TZS:4,2 FH:18,7 SZH:135,4 CK:36,0 SO:1,2	EN:595 ZS:38,4 TZS:7,6 FH:14,4 SZH:46,5 CK:17,1 SO:1,3	EN:933 ZS:43,5 TZS:6,0 FH:34,7 SZH:100,9 CK:6,9 SO:1,6
Uzsonna	Sajtkrém (7) Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Kápia paprika	Házi sertéssülthúskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Lapka sajt (7) Kifli (1;6) Paprika	Briós (1;3;6;7) Vaj (7)	Gyümölcsjoghurt (7) Kifli (1;6)
Tápanyagértékek	EN:191 ZS:3,5 TZS:1,6 FH:7,1 SZH:33,6 CK:2,4 SO:1,1	EN:183 ZS:5,1 TZS:2,4 FH:8,0 SZH:24,6 CK:0,9 SO:0,7	EN:180 ZS:3,7 TZS:1,9 FH:8,8 SZH:28,4 CK:2,1 SO:1,1	EN:239 ZS:12,6 TZS:6,9 FH:4,5 SZH:28,4 CK:4,7 SO:0,3	EN:229 ZS:3,3 TZS:1,4 FH:8,0 SZH:39,3 CK:14,3 SO:0,8

20. hét 2024.05.13 - 2024.05.17-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Forralt tej (7) Trappista sajt (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Gyümölcs tea (12) Kenőmájás teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Karamellás tej (7) Molnárka (1;3;6;7;8;11;13)	Citromos tea Sajtkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika	Erdei gyümölcs tea (12) Gépsonka Margarin Félbarna kenyér (1) Zöldhagyma
Tápanyagértékek	EN:322 ZS:13,5 TZS:6,2 FH:17,1 SZH:31,6 CK:8,7 SO:1,3	EN:180 ZS:4,4 TZS:1,9 FH:6,4 SZH:27,0 CK:3,0 SO:1,1	EN:260 ZS:7,6 TZS:1,6 FH:11,2 SZH:38,6 CK:15,1 SO:0,5	EN:170 ZS:3,2 TZS:1,8 FH:5,5 SZH:28,0 CK:4,4 SO:0,9	EN:217 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:8,8 SZH:30,0 CK:2,6 SO:1,1
Ebéd	Csirkebecsináltleves (1;7) Tejföl (7) Tehéntúró (7) Fodros nagykocka (1) Félbarna kenyér (1) Alma	Erőleves Levesbetét tészta (1) Egyben sertésvagdalt (1;3) Zöldborsófőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Múzli szelet (1;5;6;7;8;11;12)	Paradicsomleves (1) Roston sült csirkemell Zöldséges bulgur (1) Barna mártás (1;7) Körte	Tárkonyos zöldségleves (1;9) Sertés aprópecsenye Burgonyafőzelék (1;7;12) Félbarna kenyér (1) Narancs	Magyaros karfiolleves (1;3) Pulykapörkölt Galuska köret (1;3) Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:921 ZS:31,8 TZS:4,9 FH:38,4 SZH:118,2 CK:9,2 SO:2,4	EN:626 ZS:24,4 TZS:5,9 FH:21,8 SZH:78,0 CK:16,9 SO:2,8	EN:625 ZS:7,6 TZS:1,1 FH:28,1 SZH:108,1 CK:15,3 SO:1,0	EN:636 ZS:19,2 TZS:4,1 FH:19,8 SZH:89,7 CK:3,5 SO:2,6	EN:681 ZS:28,5 TZS:3,8 FH:40,2 SZH:106,2 CK:1,9 SO:2,5
Uzsonna	Pulyka sonka (6;7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Kockasajt, natúr (7) Margarin Félbarna kenyér (1)	Pritaminos túrókrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Hónapos retek	Tavaszi felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Zöldhagyma	Túrós batyu (1;6;7)
Tápanyagértékek	EN:167 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,0 SZH:25,0 CK:0,8 SO:1,3	EN:212 ZS:8,0 TZS:4,5 FH:6,7 SZH:27,8 CK:0,1 SO:1,2	EN:199 ZS:5,3 TZS:1,6 FH:9,9 SZH:26,3 CK:3,0 SO:0,7	EN:236 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8,9 SZH:25,2 CK:0,8 SO:1,2	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. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

ÓVODA 21. hét 2024.05.20 - 2024.05.24-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	ÜNNEP	Forrált tej (7) Tonhalkrém (3;4;6;7;10) Zsemle (1)	Citromos tea Házi sertéssülthúskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Hideg tej (7) Barack lekvár Margarin Félbarna kenyér (1)	Málna tea Diákcsemege szalámi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka
Tápanyagértékek		EN:423 ZS:20,8 TZS:6,8 FH:16,0 SZH:41,5 CK:10,9 SO:1,0	EN:197 ZS:5,1 TZS:2,4 FH:8,1 SZH:27,5 CK:2,9 SO:0,7	EN:240 ZS:4,9 TZS:0,8 FH:8,7 SZH:39,8 CK:13,2 SO:0,8	EN:290 ZS:13,6 TZS:5,2 FH:8,2 SZH:32,3 CK:8,3 SO:1,5
Ebéd		Babgulyás leves sertés (1;3;9) Dejó szórat (1) Metélt tészta (1) Alma	Vajgaluskaleves (1;3) Lecsós csirkeragu Párolt rizs köret Nektarin	Zöldséges lebbencsleves (1) Főtt tojás (3) Sóska mártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Fahéjas szilvaleves (1;7) Milánói spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7)
Tápanyagértékek		EN:818 ZS:34,0 TZS:5,5 FH:26,1 SZH:102,8 CK:24,2 SO:1,7	EN:450 ZS:3,5 TZS:0,7 FH:20,9 SZH:85,4 CK:0,0 SO:1,7	EN:581 ZS:18,7 TZS:7,2 FH:21,8 SZH:76,9 CK:17,0 SO:1,3	EN:862 ZS:34,3 TZS:12,9 FH:36,7 SZH:101,1 CK:26,4 SO:1,7
Uzsonna		Lapka sajt (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Kockasajt, sonkás (7) Kifli (1;7)	Löncs felvágott Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paradicsom	Pizzás csiga (1;6;7)
Tápanyagértékek		EN:193 ZS:5,6 TZS:2,7 FH:8,2 SZH:25,8 CK:2,2 SO:1,2	EN:150 ZS:3,5 TZS:2,2 FH:5,3 SZH:23,8 CK:1,8 SO:0,5	EN:215 ZS:5,9 TZS:1,8 FH:8,6 SZH:32,7 CK:0,9 SO:1,3	EN:196 ZS:9,0 TZS:0,7 FH:3,6 SZH:24,3 CK:1,8 SO:0,2

22. hét 2024.05.27 - 2024.05.31-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Hideg tej (7) Margarin Sajtos kifli (1;7)	Erdei gyümölcs tea (12) Csirkemellsonka Margarin Zsemle (1)	Kakaó (7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Citromos tea Főtt virsli P Ketchup Félbarna kenyér (1)	Citromos tea Pritaminos túrókrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka
Tápanyagértékek	EN:252 ZS:8,0 TZS:0,6 FH:12,0 SZH:31,8 CK:8,0 SO:0,7	EN:207 ZS:3,6 TZS:0,9 FH:7,8 SZH:33,9 CK:3,5 SO:0,5	EN:322 ZS:15,2 TZS:7,0 FH:11,0 SZH:36,7 CK:14,8 SO:0,5	EN:282 ZS:13,1 TZS:4,0 FH:10,1 SZH:30,9 CK:4,1 SO:1,9	EN:211 ZS:5,3 TZS:1,6 FH:10,2 SZH:28,8 CK:5,0 SO:0,7
Ebéd	Sertésraguleves (1;7) Tejbedara (1;7) Kakaó szórat Félbarna kenyér (1) Alma	Csontleves Levesbetét tészta (1) Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs köret	Magyaros karfiolleves (1;3) Húsgombóc (sertés) (3) Paradicsommártás (1) Főtt burgonya 1/2 (12) Túró rudi (6;7)	Magyaros gombaleves (1;3) Sült csirkecomb filé Vegyesfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Sütőtök krémleves (1;7;12) Pírtott tészta (1) Rántott halrúd (1;4) Zöldséges bulgur (1) Cékla saláta (10)
Tápanyagértékek	EN:662 ZS:17,9 TZS:4,9 FH:24,4 SZH:99,2 CK:37,9 SO:2,7	EN:595 ZS:9,6 TZS:1,9 FH:22,9 SZH:103,1 CK:21,3 SO:1,7	EN:725 ZS:19,4 TZS:6,9 FH:24,9 SZH:108,6 CK:32,0 SO:2,3	EN:875 ZS:42,3 TZS:7,7 FH:54,2 SZH:65,0 CK:19,4 SO:3,8	EN:812 ZS:41,3 TZS:4,9 FH:20,9 SZH:88,6 CK:15,4 SO:1,6
Uzsonna	Zala felvágott Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paprika	Magyaros vajkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka	Házi csirkemájkrém Zsemle (1) Paprika	Sajtkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Kakaós csiga (1;6)
Tápanyagértékek	EN:229 ZS:7,1 TZS:2,3 FH:8,9 SZH:33,0 CK:0,8 SO:1,3	EN:198 ZS:7,8 TZS:4,8 FH:5,1 SZH:25,3 CK:1,2 SO:0,8	EN:274 ZS:11,9 TZS:5,8 FH:9,5 SZH:32,6 CK:0,9 SO:0,2	EN:160 ZS:3,2 TZS:1,8 FH:5,4 SZH:25,8 CK:1,7 SO:0,9	EN:224 ZS:8,6 TZS:4,0 FH:3,8 SZH:31,5 CK:11,5 SO:0,2

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákkfélek; 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.