



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

## ÓVODA 10. hét 2024.03.04 - 2024.03.10-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Citromos tea Házi szárnyaskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Tejeskávé (1;7) Margarin Briós (1;3;6;7)	Málna tea Lapka sajt (7) Margarin Zsemle (1) Rágórépa	Forralt tej (7) Méz Margarin Fehér kenyér (1)	Citromos tea Olasz felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:206 ZS:7,1 TZS:4,1 FH:6,5 SZH:27,4 CK:3,3 SO:0,9	EN:271 ZS:8,7 TZS:2,1 FH:9,9 SZH:39,7 CK:14,7 SO:0,6	EN:259 ZS:5,5 TZS:2,5 FH:8,7 SZH:42,5 CK:9,9 SO:0,6	EN:242 ZS:5,0 TZS:0,8 FH:9,6 SZH:40,2 CK:16,3 SO:0,9	EN:202 ZS:6,8 TZS:2,3 FH:7,1 SZH:26,7 CK:2,7 SO:1,2
<b>Ebéd</b>	Legényfogó leves (1;7) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Tészta köret (1) Félbarna kenyér (1) Alma	Magyaros zellerleves (1;9;12) Levesbetét tészta (1) Pulykaapró feltét (1) Sárgaborsófőzelék (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Zöldséges tarhonyaleves (1) Roston sült csirkemell Párolt rizs köret Cékla saláta (10)	Tojásleves (1;3) Főtt virsli P Finomfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Puszedli (1;3)	Meggyleves (1;7) Pusztapörkölt (12) Mongol saláta (10)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:1013 ZS:46,8 TZS:9,9 FH:41,0 SZH:103,5 CK:4,6 SO:3,9	EN:789 ZS:31,2 TZS:10,0 FH:34,1 SZH:89,7 CK:16,1 SO:3,7	EN:621 ZS:15,9 TZS:2,7 FH:25,6 SZH:94,2 CK:4,6 SO:1,8	EN:709 ZS:36,8 TZS:8,8 FH:20,5 SZH:71,9 CK:28,3 SO:3,5	EN:737 ZS:30,0 TZS:8,3 FH:28,1 SZH:81,2 CK:15,6 SO:2,3
<b>Uzsonna</b>	Turista szalámi Margarin Zsemle (1)	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka	Kefires-kapros túrókrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Natúr vajkrém (7) Szezámos zsemle (1;11) Paprika	Sajtos croissant (1;7) Alma
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:240 ZS:8,9 TZS:3,0 FH:8,0 SZH:31,0 CK:0,9 SO:0,6	EN:192 ZS:6,5 TZS:2,4 FH:5,7 SZH:27,0 CK:0,1 SO:1,1	EN:163 ZS:2,7 TZS:1,5 FH:8,5 SZH:24,8 CK:1,8 SO:0,7	EN:221 ZS:8,0 TZS:4,6 FH:5,2 SZH:30,5 CK:1,3 SO:0,7	EN:248 ZS:10,6 TZS:5,5 FH:3,6 SZH:32,7 CK:0,8 SO:0,8

## 11. hét 2024.03.11 - 2024.03.17-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Erdei gyümölcs tea (12) Trappista sajt (7) Margarin Zsemle (1)	Tejeskávé (1;7) Vaj (7) Molnárika (1;3;6;7;8;11;13)	Gyümölcs tea (12) Tonhalkrém (3;4;6;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Forralt tej (7) Barack lekvár Margarin Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	-
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:290 ZS:11,1 TZS:6,0 FH:12,3 SZH:33,5 CK:3,4 SO:0,5	EN:328 ZS:15,3 TZS:7,0 FH:10,1 SZH:39,0 CK:14,2 SO:0,5	EN:338 ZS:18,5 TZS:7,0 FH:10,7 SZH:29,5 CK:4,6 SO:1,4	EN:265 ZS:8,1 TZS:2,1 FH:9,4 SZH:39,8 CK:17,3 SO:0,5	-
<b>Ebéd</b>	Medvehagymás sertésraguleves (1;7;9) Mák szórát Metélt tészta (1) Mandarin	Daragaluskaleves (1;3;9) Pulyka vagdalt (1;3;5;6;7;8;11;13) Tökfőzelék (1;7) Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Brokkoli krémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Rántott halrúd (1;4) Párolt rizs köret Csiki mártás (3;7;10)	Zöldséges lebbencsleves (1) Csemege sertéssült Paradicsomos káposzta (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Tejszelet (1;3;5;6;7;8)	-
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:624 ZS:18,8 TZS:2,2 FH:21,0 SZH:88,6 CK:24,1 SO:1,0	EN:934 ZS:51,8 TZS:6,7 FH:25,0 SZH:88,8 CK:17,5 SO:2,1	EN:905 ZS:46,2 TZS:5,5 FH:20,4 SZH:107,7 CK:11,5 SO:2,1	EN:604 ZS:23,6 TZS:6,6 FH:24,8 SZH:71,1 CK:12,6 SO:1,7	-
<b>Uzsonna</b>	Kenőmájas teljeskiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma	Körözött (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóborka	Gyümölcsjoghurt (7) Kifli (1;7)	sült paprikakrém teljeskiőrlésű kenyér (1)	-
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:180 ZS:4,4 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:26,9 CK:1,0 SO:1,1	EN:163 ZS:2,9 TZS:1,7 FH:6,1 SZH:27,5 CK:0,6 SO:0,8	EN:220 ZS:3,7 TZS:9,3 FH:12,6 SZH:31,1 CK:8,8 SO:0,7	EN:167 ZS:4,8 TZS:1,4 FH:4,6 SZH:24,6 CK:1,0 SO:0,8	-

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 szulfitek; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



# ÉTLAP

## MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

### ÓVODA 12. hét 2024.03.18 - 2024.03.24-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea (12) Magyaros vajkrém (7) Zsemle (1) Paprika	Vaníliás tej (7) Sajtós stangli (1;6;7)	Citromos tea Májusi csemege (6) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Tejeskávé (1;7) Magos croissant (1;3;6;7;11;13)	Málna tea Soproni felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:240 ZS:7,7 TZS:4,6 FH:5,7 SZH:35,6 CK:3,4 SO:0,2	EN:254 ZS:6,4 TZS:2,4 FH:12,9 SZH:36,2 CK:11,1 SO:0,9	EN:200 ZS:6,8 TZS:2,8 FH:6,8 SZH:26,4 CK:2,8 SO:1,2	EN:292 ZS:15,4 TZS:3,9 FH:12,9 SZH:30,8 CK:13,2 SO:0,2	EN:222 ZS:6,6 TZS:2,4 FH:7,0 SZH:32,3 CK:8,5 SO:1,2
<b>Ebéd</b>	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Túrógombóc (1;7) Fahéj szórát Mandarin	Köménymag leves (1) Pirított zsemlekokca (1;3;7) Rántott párizsi (1) Burgonyafőzelék (1;7;12) Félbarna kenyér (1) Menü süti (1;6;7)	Zöldséges tarhonyaleves (1) Roston sült csirkemell Párolt rizs köret Cékla saláta (10)	Tavaszi zöldségleves (1;3) Pulykasült Fejtett babfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Alma	Paradicsomleves (1) Brassói aprópecsenye Tepsis burgonya (12) Csalamádé (10;12)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:796 ZS:13,9 TZS:3,0 FH:26,9 SZH:141,5 CK:61,2 SO:2,3	EN:892 ZS:52,2 TZS:8,8 FH:14,6 SZH:87,4 CK:10,9 SO:2,6	EN:574 ZS:25,5 TZS:5,7 FH:18,0 SZH:68,5 CK:2,4 SO:2,2	EN:862 ZS:46,2 TZS:5,2 FH:38,5 SZH:67,0 CK:4,0 SO:1,6	EN:694 ZS:36,8 TZS:10,1 FH:24,9 SZH:62,2 CK:6,2 SO:1,5
<b>Uzsonna</b>	Diákcsemege szalámi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Tonhalkrém (3;4;6;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma	Barackos túrókrém (7) Zsemle (1)	Házi csirkemájkrém teljeskiőrlésű kenyér (1) Rágórépa	Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;7)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:256 ZS:13,5 TZS:5,2 FH:7,9 SZH:24,3 CK:0,8 SO:1,5	EN:336 ZS:18,6 TZS:7,0 FH:11,1 SZH:28,9 CK:2,6 SO:1,4	EN:193 ZS:2,7 TZS:1,2 FH:6,6 SZH:34,5 CK:4,1 SO:0,0	EN:248 ZS:11,9 TZS:5,9 FH:8,9 SZH:26,3 CK:0,7 SO:0,9	EN:186 ZS:6,4 TZS:4,2 FH:6,8 SZH:24,8 CK:1,1 SO:0,9

### 13. hét 2024.03.25 - 2024.03.31-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Citromos tea Baromfi párizsi Margarin Zsemle (1)	Gyümölcs tea (12) Eidami sajt (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Forralt tej (7) Diákcsemege szalámi Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6)	Karamellás tej (7) Sajtós croissant (1;7)	-
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:220 ZS:6,1 TZS:1,8 FH:7,0 SZH:33,3 CK:3,1 SO:0,5	EN:160 ZS:2,8 TZS:0,8 FH:4,7 SZH:27,0 CK:2,7 SO:0,7	EN:359 ZS:16,2 TZS:5,1 FH:14,8 SZH:39,9 CK:8,8 SO:1,8	EN:288 ZS:13,0 TZS:5,5 FH:9,6 SZH:32,5 CK:11,8 SO:1,0	-
<b>Ebéd</b>	Kertészleves (1) Főtt virsli P Kelkáposzta főzelék (1;12) Alma	Zeller krémleves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Milánói spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7)	Sárgabarackleves (1;7) Zöldfűszeres csirkemell Burgonyapüré (7;12) Mongol saláta (10)	Sertésraguleves (1;7) Piskóta kocka (1;3) Csokiöntet (1;7) Mandarin	-
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:368 ZS:20,7 TZS:5,2 FH:14,1 SZH:30,0 CK:1,5 SO:2,3	EN:838 ZS:38,1 TZS:14,3 FH:37,3 SZH:85,4 CK:10,5 SO:2,1	EN:580 ZS:8,8 TZS:1,7 FH:25,8 SZH:94,3 CK:42,3 SO:3,0	EN:477 ZS:14,9 TZS:3,2 FH:20,3 SZH:61,7 CK:24,3 SO:2,4	-
<b>Uzsonna</b>	Pecsenyehúskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Fahéjas csiga (1;6)	Padlizsánkrém (3;7;10) Félbarna kenyér (1) Paradicsom	Turista szalámi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	-
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:198 ZS:7,0 TZS:4,1 FH:7,2 SZH:24,7 CK:1,3 SO:0,9	EN:210 ZS:8,5 TZS:4,0 FH:3,5 SZH:28,6 CK:7,9 SO:0,2	EN:206 ZS:7,8 TZS:4,1 FH:4,5 SZH:28,6 CK:0,9 SO:1,4	EN:216 ZS:9,0 TZS:3,2 FH:7,9 SZH:24,2 CK:0,7 SO:1,2	-

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.