

Étlap
2023. május 1. - 2023. május 7.

Óvoda

| 18. hét | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna |
|---------------------------------------|---|--|--|---|
| 2023.05.01 Hétfő | Ünnep | Ünnep | Ünnep | Ünnep |
| 2023.05.02 Kedd | Tej ⁽⁷⁾ , Foszlós kalács ^(1,3,7) | Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Csirke nuggets - sütőben sütvé ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾ | Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Csikós tokány ^(1,7) Párolt rizs | Csemege szalámi, Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség |
| | E: 322kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 12,7g, CH: 43g, Cuk: 3,5g, Só: 0,7g, Ca: 270mg | E: 364kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 15g, CH: 43,5g, Cuk: 1,8g, Só: 5,4g, Ca: 43,9mg | E: 742kcal, zsír: 17,7g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 26,4g, CH: 113,9g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 38,9mg | E: 222kcal, zsír: 9g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 6,9g, CH: 28,2g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 20,3mg |
| 2023.05.03 Szerda | Tejeskávét ⁽⁷⁾ , Sajtos stangli ^(1,3,7) | Alföldi gulyásleves ^(sertés) ⁽⁹⁾ Főtt spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Tejföl öntet ⁽⁷⁾ Kenyér ⁽¹⁾ | Alföldi gulyásleves ^(sertés) ⁽⁹⁾ Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórat Kenyér ⁽¹⁾ | Margarin, Zala felvágott, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség |
| | E: 298kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,6g, CH: 36,8g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 230,7mg | E: 562kcal, zsír: 22,1g, tel.zsír: 7,5g, feh.: 25,4g, CH: 64,2g, Cuk: 0g, Só: 5,3g, Ca: 293,5mg | E: 516kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 2g, feh.: 17,6g, CH: 85,8g, Cuk: 39g, Só: 2,8g, Ca: 239,4mg | E: 251kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 8,7g, CH: 33,7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 8,3mg |
| 2023.05.04 Csütörtök | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Sajtkrém ⁽⁷⁾ | Tavaszi zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott tengeri halrudacska ^(1,3,4) Párolt rizs Mongol saláta | Tavaszi zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾ | Ökörszem ^(1,3,7) , Gyümölcs |
| | E: 251kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 6,3g, CH: 28,8g, Cuk: 4,8g, Só: 0,4g, Ca: 135mg | E: 486kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 15g, CH: 75,4g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 65,6mg | E: 432kcal, zsír: 14,9g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 24,4g, CH: 48,4g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 128,1mg | E: 295kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 53mg |
| 2023.05.05 Péntek | Gyümölcs tea, Sonkkrém ^(3,7,10) , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség | Brokkoli krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ⁽¹⁾ Majorannás burgonyafőzelék ^(1,7) Kenyér ⁽¹⁾ | Brokkoli krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Bolognai spagetti ^(sertés) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ | Kifli ⁽¹⁾ , Kefir ⁽⁷⁾ |
| | E: 245kcal, zsír: 7,7g, tel.zsír: 1g, feh.: 9,3g, CH: 34,2g, Cuk: 4,8g, Só: 1,3g, Ca: 32,5mg | E: 606kcal, zsír: 27g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 24,3g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 270,2mg | E: 778kcal, zsír: 37,5g, tel.zsír: 7,7g, feh.: 36,4g, CH: 71,5g, Cuk: 1g, Só: 2,2g, Ca: 514,9mg | E: 152kcal, zsír: 2,3g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 6,1g, CH: 26,1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 128,4mg |

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap
2023. május 8. - 2023. május 14.

Óvoda

| 19. hét | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna |
|---------------------------------------|---|--|---|---|
| 2023.05.08 Hétfő | Tej ⁽⁷⁾ , Sajtos kifli ^(1,3) | Babgulyás(sertés) Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórat Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾ | Babgulyás(sertés) Darás metélt ⁽¹⁾ Baracklekvár öntet Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾ | Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ |
| | E: 267kcal, zsír: 8,6g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 13,2g, CH: 33,8g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 305,6mg | E: 606kcal, zsír: 11,7g, tel.zsír: 2g, feh.: 23g, CH: 100,7g, Cuk: 39g, Só: 1,3g, Ca: 265,5mg | E: 634kcal, zsír: 13,2g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 22,6g, CH: 104,6g, Cuk: 16,3g, Só: 0,5g, Ca: 67,7mg | E: 232kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,3g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 15mg |
| 2023.05.09 Kedd | Gyümölcs tea, Margarin, Molnárka ^(1,3,7) | Karalábé leves ^(1,7) Lecsós-gombás sertésapró Párolt rizs | Karalábé leves ^(1,7) Paprikás burgonya virslivel ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ Kenyér ⁽¹⁾ | Vajkrém ⁽⁷⁾ , Teljes kiórlésű magos zsemle ⁽¹⁾ , Diákcsemege, Zöldség |
| | E: 253kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 5,6g, CH: 34,7g, Cuk: 7,2g, Só: 0,7g, Ca: 14,2mg | E: 599kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 21,7g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 78mg | E: 501kcal, zsír: 22,2g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 16,9g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 99mg | E: 270kcal, zsír: 7,9g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 7,6g, CH: 38,5g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 25,8mg |
| 2023.05.10 Szerda | Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,5,7) | Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Paradicsomos káposzta ^(1,9) Tojásos vagdalt ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾ | Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Bácskai rizseshús (sertés) Káposzta saláta | Húskrém, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség |
| | E: 356kcal, zsír: 4,8g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,5g, CH: 62,4g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 241,5mg | E: 550kcal, zsír: 26,5g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 17,9g, CH: 58,2g, Cuk: 5g, Só: 3,3g, Ca: 84,9mg | E: 471kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 19,5g, CH: 68,7g, Cuk: 1,2g, Só: 4,7g, Ca: 61,7mg | E: 198kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 0,4g, feh.: 11g, CH: 30,7g, Cuk: 0,4g, Só: 0,7g, Ca: 22,3mg |
| 2023.05.11 Csütörtök | Gyümölcs tea, Körözött ⁽⁷⁾ , Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ | Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sült csirkecomb filé Petrezselymes burgonya Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ | Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Finomfőzelék ^(1,7) Dinó alakú nuggets - sütőben sütve ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾ | Margarin, Párizsi (sertés), Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség |
| | E: 181kcal, zsír: 2,7g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 9,5g, CH: 29,4g, Cuk: 4,8g, Só: 0,1g, Ca: 39mg | E: 501kcal, zsír: 19,8g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 26,5g, CH: 53,4g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 206,1mg | E: 492kcal, zsír: 16,5g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 22,1g, CH: 62,1g, Cuk: 6,7g, Só: 2,5g, Ca: 252mg | E: 223kcal, zsír: 8g, tel.zsír: 0g, feh.: 7,4g, CH: 29,9g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 19,6mg |
| 2023.05.12 Péntek | Gyümölcs tea, Petrezselymes tojáskrém ^(1,3,7,10) , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ | Vegyes gyümölcsleves ⁽⁷⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Szarvacska köret ⁽¹⁾ Mongol saláta | Vegyes gyümölcsleves ⁽⁷⁾ Zöldfűszeres csirkemell Vajas tört burgonya Mongol saláta | Sajtos pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs |
| | E: 211kcal, zsír: 5,1g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 6,3g, CH: 34,5g, Cuk: 4,8g, Só: 1g, Ca: 28,6mg | E: 668kcal, zsír: 17,3g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 20,4g, CH: 105,7g, Cuk: 41,6g, Só: 0,8g, Ca: 88,8mg | E: 612kcal, zsír: 15g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 21,3g, CH: 96,7g, Cuk: 41,6g, Só: 0,6g, Ca: 85,5mg | E: 264kcal, zsír: 11,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 38mg |

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap
2023. május 15. - 2023. május 21.

Óvoda

| 20. hét | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna |
|---------------------------------------|---|--|---|---|
| 2023.05.15 Hétfő | Tej ⁽⁷⁾ , Kuglóf ^(1,3,7) | Tarhonya leves ⁽¹⁾ Tökfőzelék ^(1,7) Csirke nuggets - sütőben sütvé ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾ | Tarhonya leves ⁽¹⁾ Hentes tokány ^(sertés) ^(1,10) Párolt rizs | Tej,kiórlésű zsemle ⁽¹⁾ , Borzas sajtkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség |
| | E: 356kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 11,9g, CH: 45,6g, Cuk: 5g, Só: 0,7g, Ca: 255mg | E: 489kcal, zsír: 15,2g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 19,3g, CH: 66,7g, Cuk: 8g, Só: 3,6g, Ca: 177,6mg | E: 472kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 18,2g, CH: 68,1g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 34,4mg | E: 279kcal, zsír: 12,5g, tel.zsír: 7g, feh.: 7,2g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 124,2mg |
| 2023.05.16 Kedd | Gyümölcs tea, Tonhalkrém ^(3,4,10) , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ | Fahéjas szilva krémleves* ⁽⁷⁾ Budapest ragu Párolt rizs Csalamádé | Fahéjas szilva krémleves* ⁽⁷⁾ Sült csirke felsőcomb Petrezselymes burgonya Kovászos uborka ⁽¹⁾ | Pizzás csiga ^(1,7) , Gyümölcs |
| | E: 222kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 7,1g, CH: 31,9g, Cuk: 4,8g, Só: 0,7g, Ca: 14,8mg | E: 616kcal, zsír: 19,5g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 13,6g, CH: 94,2g, Cuk: 12g, Só: 1,8g, Ca: 88,7mg | E: 601kcal, zsír: 20,2g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 38,2g, CH: 65,5g, Cuk: 12g, Só: 3,3g, Ca: 103,1mg | E: 320kcal, zsír: 14,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 6g, CH: 40,7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 40,5mg |
| 2023.05.17 Szerda | Gyümölcs tea, Zsemle ⁽¹⁾ , Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ | Frankfurti leves ^(1,7) Morzsás nudli ^(1,3) Baracklevár öntet Gyümölcs | Frankfurti leves ⁽¹⁾ Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórat Gyümölcs | Margarin, Tej, kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Olasz felvágott |
| | E: 270kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,3g, CH: 34,9g, Cuk: 4,8g, Só: 0,8g, Ca: 10,6mg | E: 751kcal, zsír: 25,2g, tel.zsír: 5g, feh.: 18,2g, CH: 110,7g, Cuk: 16,3g, Só: 2,2g, Ca: 87,7mg | E: 588kcal, zsír: 21,7g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 18g, CH: 79g, Cuk: 12g, Só: 3,4g, Ca: 226,1mg | E: 221kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 7,4g, CH: 23,7g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 16,6mg |
| 2023.05.18 Csütörtök | Karamellás tej ⁽⁷⁾ , Briós ^(1,3,7) | Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Sóska mártás ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2 | Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Bulgur ⁽¹⁾ Csalamádé | Gépsonka, Margarin, Bajor rozskenyér ⁽¹⁾ , Zöldség |
| | E: 361kcal, zsír: 7,7g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 12,1g, CH: 51,6g, Cuk: 14,1g, Só: 0,7g, Ca: 241,5mg | E: 410kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 13,5g, CH: 59,1g, Cuk: 20,6g, Só: 0,6g, Ca: 193,8mg | E: 445kcal, zsír: 14,3g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 21,5g, CH: 60g, Cuk: 0,6g, Só: 2g, Ca: 74,8mg | E: 330kcal, zsír: 6,3g, tel.zsír: 0,5g, feh.: 13g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 37,7mg |
| 2023.05.19 Péntek | Gyümölcs tea, Tej, kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tejfölös túrókrém ⁽⁷⁾ , Zöldség | Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pírított zsemlekočka ⁽¹⁾ Rántott tengeri halrudacska ^(1,3,4) Kukoricás rizs Kovászos uborka ⁽¹⁾ | Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pírított zsemlekočka ⁽¹⁾ Lencsefőzelék ^(1,7,10) Vagdalt húspogácsa ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾ | Ivóoghurt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ |
| | E: 187kcal, zsír: 3,3g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 8,5g, CH: 30,6g, Cuk: 4,8g, Só: 0,3g, Ca: 49,2mg | E: 429kcal, zsír: 17,1g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 12,6g, CH: 55,3g, Cuk: 0g, Só: 5,1g, Ca: 25,4mg | E: 569kcal, zsír: 23,5g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 25,6g, CH: 61,5g, Cuk: 5,6g, Só: 4,6g, Ca: 62,3mg | E: 219kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 8,1g, CH: 35,4g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 150,9mg |

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap
2023. május 22. - 2023. május 28.

Óvoda

| 21. hét | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna |
|---------------------------------------|---|---|---|--|
| 2023.05.22 Hétfő | Tej ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,5,7) | Lebbencsleves ^(1,9) Zöldséges rizseshús Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ | Lebbencsleves ^(1,9) Zöldbabfőzelék ^(1,7) Sült virsli Kenyér ⁽¹⁾ | Főtt tojás kísértkezés ⁽³⁾ , Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség |
| | E: 320kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 3g, feh.: 9,2g, CH: 48,4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 250,8mg | E: 575kcal, zsír: 17,2g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 30,5g, CH: 71,9g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 65,7mg | E: 406kcal, zsír: 20g, tel.zsír: 5,7g, feh.: 14,2g, CH: 41,4g, Cuk: 1,8g, Só: 3,2g, Ca: 58,5mg | E: 220kcal, zsír: 8g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 8,5g, CH: 28,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 31,2mg |
| 2023.05.23 Kedd | Gyümölcs tea, Margarin, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Párizsi (sertés) | Zöldséges tarhonya leves ^(1,9) Bolognai spagetti ^(sertés) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ | Zöldséges tarhonya leves ^(1,9) Bakonyi csirkeapró ^(1,7) Párolt rizs | Túrós táská ^(1,3,7) , Gyümölcs |
| | E: 217kcal, zsír: 8,2g, tel.zsír: 0g, feh.: 7,1g, CH: 28,4g, Cuk: 4,8g, Só: 0,6g, Ca: 19,8mg | E: 678kcal, zsír: 32,9g, tel.zsír: 6,4g, feh.: 29,6g, CH: 63,7g, Cuk: 1g, Só: 1,6g, Ca: 288,8mg | E: 604kcal, zsír: 22,3g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 25,2g, CH: 73,1g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 51,8mg | E: 244kcal, zsír: 9,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,3g, CH: 33,5g, Cuk: 8,5g, Só: 0g, Ca: 53mg |
| 2023.05.24 Szerda | Kakaó ⁽⁷⁾ , Sajtos stangli ^(1,3,7) | Zöldborsóleves Levesbetét ⁽¹⁾ Pincepörkölt ^(sertés) ⁽¹⁾ Csalamádé Gyümölcs | Zöldborsóleves Levesbetét ⁽¹⁾ Túrós gombóc ^(1,3,7) Porcukor szórat Gyümölcs | Zala felvágott, Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ |
| | E: 283kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,7g, CH: 33,1g, Cuk: 10,3g, Só: 0,3g, Ca: 237,8mg | E: 374kcal, zsír: 8g, tel.zsír: 0,4g, feh.: 19,6g, CH: 54,5g, Cuk: 0,5g, Só: 3,1g, Ca: 70mg | E: 619kcal, zsír: 18g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 26,1g, CH: 92,6g, Cuk: 20,5g, Só: 3,2g, Ca: 36,7mg | E: 213kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 7,2g, CH: 27,1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 18,4mg |
| 2023.05.25 Csütörtök | Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség | Csontleves levesbetét csiga tészta ⁽¹⁾ Fasírt húsgolyók sütőben sütve ⁽¹⁾ Lencsefőzelék ^(1,7,10) Kenyér ⁽¹⁾ | Csontleves levesbetét csiga tészta ⁽¹⁾ Húsgombóc ^(sertés) ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2 Paradicsom mártás ^(1,9) | Magvas zsemle ^(1,11) , Barackos túrókrém ⁽⁷⁾ |
| | E: 268kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 0g, feh.: 5g, CH: 34,4g, Cuk: 4,8g, Só: 0,6g, Ca: 18,5mg | E: 497kcal, zsír: 17,1g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 24,2g, CH: 60,5g, Cuk: 5,6g, Só: 3,7g, Ca: 68,4mg | E: 478kcal, zsír: 13,3g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 20,5g, CH: 67,1g, Cuk: 13,4g, Só: 3g, Ca: 50mg | E: 276kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,9g, CH: 28,7g, Cuk: 4,6g, Só: 0,5g, Ca: 106mg |
| 2023.05.26 Péntek | Gyümölcs tea, Tojáskrém ^(1,3,7,10) , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség | Burgonyaleves ^(1,7,9) Vadas csirkeragu ^(1,7,10) Bulgur ⁽¹⁾ | Burgonyaleves ^(1,7,9) Rántott sertésszelet ^(1,3) Rizi-bizi Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ | Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Teljes kiórlésű kifli ⁽¹⁾ |
| | E: 219kcal, zsír: 5,2g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 7,4g, CH: 35,1g, Cuk: 4,8g, Só: 0,4g, Ca: 28,2mg | E: 597kcal, zsír: 21,4g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 26,8g, CH: 76,3g, Cuk: 1g, Só: 1,4g, Ca: 151,4mg | E: 700kcal, zsír: 32,9g, tel.zsír: 5g, feh.: 22,8g, CH: 75,2g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 124mg | E: 162kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 7,2g, CH: 25,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 97,2mg |

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfélek és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap
2023. május 29. - 2023. június 4.

Óvoda

| 22. hét | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna |
|---------------------------------------|---|--|---|---|
| 2023.05.29 Hétfő | Tej ⁽⁷⁾ , Pizzás papucs ^(1,7) | Csurgatott tojásleves ^(1,3) Zöldborsófőzelék ^(1,7) Sertéssült Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾ | Csurgatott tojásleves ^(1,3) Tejfölös paprikás sertéscsík ^(1,7) Párolt rizs Gyümölcs | Mogyorókrém ^(5,7) , Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ |
| | E: 406kcal, zsír: 19,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,4g, CH: 44,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 270mg | E: 564kcal, zsír: 25g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 28,3g, CH: 54,5g, Cuk: 5g, Só: 1,2g, Ca: 231,8mg | E: 782kcal, zsír: 39,2g, tel.zsír: 10,9g, feh.: 24,5g, CH: 78,3g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 168,8mg | E: 267kcal, zsír: 7,1g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 6,6g, CH: 43,6g, Cuk: 9,6g, Só: 0,2g, Ca: 24mg |
| 2023.05.30 Kedd | Gyümölcs tea, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Borzas sajtkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség | Húsgaluska leves (sertés) ^(1,3) Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ | Húsgaluska leves (sertés) ^(1,3) Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ^(1,7) | Paprikás szalámi, Margarin, Magvas zsemle ^(1,11) |
| | E: 267kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 6g, CH: 33,4g, Cuk: 4,8g, Só: 0,9g, Ca: 138,5mg | E: 626kcal, zsír: 10,2g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 28,7g, CH: 103,2g, Cuk: 0g, Só: 4,7g, Ca: 156,1mg | E: 625kcal, zsír: 15,8g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 29,9g, CH: 84,3g, Cuk: 7,9g, Só: 2,3g, Ca: 411,7mg | E: 306kcal, zsír: 19,8g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 10g, CH: 21,7g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 49,5mg |
| 2023.05.31 Szerda | Kakaó ⁽⁷⁾ , Briós ^(1,3,7) | Csurgatott tojásleves ^(1,3) Zöldbabfőzelék ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾ | Csurgatott tojásleves ^(1,3) Paprikás sertéstokány ⁽¹⁾ Tészta köret ⁽¹⁾ Gyümölcs | Sonkakrém ^(3,7,10) , Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾ |
| | E: 381kcal, zsír: 7,9g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 12,4g, CH: 56g, Cuk: 18,5g, Só: 0,8g, Ca: 251,3mg | E: 405kcal, zsír: 17,2g, tel.zsír: 2g, feh.: 19,6g, CH: 40,8g, Cuk: 1,8g, Só: 3g, Ca: 79,3mg | E: 527kcal, zsír: 20,7g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 23,2g, CH: 60,2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 52,5mg | E: 238kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 9,9g, CH: 31,2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 14mg |
| 2023.06.01 Csütörtök | Gyümölcs tea, Tonhalkrém ^(3,4,10) , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ | Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Csalamádé | Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Budapest ragu ^(1,3,4) Zöldséges bulgur ⁽¹⁾ Csalamádé | Margarin, Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség |
| | E: 222kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 7,1g, CH: 31,9g, Cuk: 4,8g, Só: 0,7g, Ca: 14,8mg | E: 411kcal, zsír: 11,8g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 22,3g, CH: 53,3g, Cuk: 3,6g, Só: 2g, Ca: 36mg | E: 438kcal, zsír: 15g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 15,7g, CH: 60,8g, Cuk: 3,6g, Só: 1,8g, Ca: 53,3mg | E: 291kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 13,4g, CH: 30,3g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 254,8mg |
| 2023.06.02 Péntek | Gyümölcs tea, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Főtt tojás ⁽³⁾ , Zöldség | Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Snidlinges,majorannás sertés tokány Párolt rizs | Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Tejfölös burgonyafőzelék ^(1,7) Csirke nuggets - sütőben sütve ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾ | Gyümölcsös ivójoghurt ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾ |
| | E: 241kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 9,3g, CH: 32,5g, Cuk: 4,8g, Só: 0,3g, Ca: 26,9mg | E: 550kcal, zsír: 18g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 21,2g, CH: 73,1g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 63,4mg | E: 538kcal, zsír: 18,7g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 21,4g, CH: 69,3g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 191,2mg | E: 217kcal, zsír: 3,2g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,6g, CH: 37g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 155,2mg |

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt