

Étlap
2023. május 1. - 2023. május 7.

Óvoda

18. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.05.01 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Foszlós kalács ^(1,3,7)	Zöldborsóleves Levesbetét ⁽¹⁾ Csikós tokány ^(1,7) Bulgur ⁽¹⁾ Alma	Zöldborsóleves Levesbetét ⁽¹⁾ Parajos sertéshúsos penne ^(1,7) Alma	Kenőmájas, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾
	E: 322kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 12,7g, CH: 43g, Cuk: 3,5g, Só: 0,7g, Ca: 270mg	E: 708kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 31g, CH: 117,7g, Cuk: 0,5g, Só: 2,8g, Ca: 83,5mg	E: 307kcal, zsír: 13,2g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 17,3g, CH: 28,3g, Cuk: 0,5g, Só: 6,2g, Ca: 98mg	E: 182kcal, zsír: 6,2g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 7,8g, CH: 23,5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 17mg
2023.05.02 Kedd	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Natúr vajkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pírított zsemlekočka ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Csirke nuggets - sütőben sütve ^(1,3) Gyümölcs Kenyer ⁽¹⁾	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pírított zsemlekočka ⁽¹⁾ Mézes mustáros sertéscsík ^(1,7,10) Párolt rizs Gyümölcs	Csemege szalámi, Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾
	E: 231kcal, zsír: 8,6g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 5,7g, CH: 32,5g, Cuk: 4,8g, Só: 0g, Ca: 16,7mg	E: 399kcal, zsír: 14,1g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 15,4g, CH: 50,5g, Cuk: 1,8g, Só: 5,4g, Ca: 54,4mg	E: 661kcal, zsír: 18,4g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 19,8g, CH: 100,9g, Cuk: 25,1g, Só: 3,5g, Ca: 58,3mg	E: 206kcal, zsír: 9,1g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 7,2g, CH: 23,6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 16,8mg
2023.05.03 Szerda	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Sajtos stangli ^(1,3,7)	Alföldi gulyásleves ^(sertés) ⁽⁹⁾ Lekváros gombóc ^(1,3) Fahéjas porcukor szórat	Alföldi gulyásleves ^(sertés) ⁽⁹⁾ Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórat	Margarin, Zala felvágott, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽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: 429kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 14,7g, CH: 71,1g, Cuk: 1,2g, Só: 3g, Ca: 46,6mg	E: 465kcal, zsír: 10,8g, tel.zsír: 2g, feh.: 15,7g, CH: 75,3g, Cuk: 39g, Só: 2,8g, Ca: 235,4mg	E: 210kcal, zsír: 8,6g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 8,1g, CH: 24,9g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 23,3mg
2023.05.04 Csütörtök	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tönhalkrém ^(3,4,10)	Tavaszi zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott sertésszelet ^(1,3) Petrezselymes rizs Vitamin saláta	Tavaszi zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Kenyer ⁽¹⁾	Sajtkrém ⁽⁷⁾ , Magvas zsemle ^(1,11) , Zöldség
	E: 213kcal, zsír: 7,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 7,6g, CH: 28,5g, Cuk: 4,8g, Só: 0,2g, Ca: 15,5mg	E: 501kcal, zsír: 18,1g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 19,3g, CH: 62,6g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 74,2mg	E: 398kcal, zsír: 13g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 22,7g, CH: 46,2g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 122,3mg	E: 291kcal, zsír: 18,3g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 8g, CH: 23,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 170,1mg
2023.05.05 Péntek	Gyümölcs tea, Sonkakrém ^(3,7,10) , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pírított zsemlekočka ⁽¹⁾ Majorannás burgonyafőzelék ^(1,7) Fasírt húsgolyók sütőben sütve ⁽¹⁾ Kenyer ⁽¹⁾	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pírított zsemlekočka ⁽¹⁾ Paradicsomos, kukoricás, sonkás fusilli	Kifli ⁽¹⁾ , Kefir 1 dl ⁽⁷⁾
	E: 235kcal, zsír: 7,9g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,9g, CH: 30,8g, Cuk: 4,8g, Só: 0,8g, Ca: 33,2mg	E: 614kcal, zsír: 27,4g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 24,4g, CH: 66g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 266,7mg	E: 499kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 21,4g, CH: 65,9g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 252,7mg	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. Szezámag 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⁾ , Margarin, Kifli ⁽¹⁾	Lencsegulyás(sertés) ^(1,7,10) Aranygaluska ^(1,3,7,8) Vanília öntet ⁽⁷⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Lencsegulyás(sertés) ^(1,7,10) Káposztás tészta ⁽¹⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiórlésú kenyér ⁽¹⁾ , Sárgarépa korong
	E: 285kcal, zsír: 9,8g, tel.zsír: 3g, feh.: 10,6g, CH: 33,6g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 248,4mg	E: 792kcal, zsír: 18,2g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 30,1g, CH: 124,9g, Cuk: 14,3g, Só: 0,6g, Ca: 197,6mg	E: 738kcal, zsír: 18,4g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 25,1g, CH: 116g, Cuk: 20g, Só: 0,7g, Ca: 108,6mg	E: 244kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,6g, CH: 27,4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 28,8mg
2023.05.09 Kedd	Gyümölcs tea, Telj. kiórlésú kenyér ⁽¹⁾ , Sajtkrém ⁽⁷⁾	Sajtos karfiolos csirkemell ragu ^(1,7) Párolt rizs Gyümölcslé 100%-os	Paprikás burgonya virsli nélkül Gyümölcslé 100%-os Főtt bécsi virsli Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Margarin, Magvas zsemle ^(1,11) , Paprikás szalámi, Zöldség
	E: 251kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 6,3g, CH: 28,8g, Cuk: 4,8g, Só: 0,4g, Ca: 135mg	E: 469kcal, zsír: 14,2g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 19,4g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 69,1mg	E: 264kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 9,2g, CH: 33,7g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 39,1mg	E: 312kcal, zsír: 19,8g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 10,3g, CH: 22,9g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 53,7mg
2023.05.10 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,5,7)	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéssült Paradicsomos káposzta ^(1,9) Kenyér ⁽¹⁾	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Bácskai rizseshús (sertés) Cékla saláta	Húskrém, Telj. kiórlésú kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 341kcal, zsír: 4,8g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,6g, CH: 58,8g, Cuk: 10,3g, Só: 0,3g, Ca: 248,6mg	E: 404kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 18,1g, CH: 45,4g, Cuk: 5g, Só: 2,9g, Ca: 76,1mg	E: 463kcal, zsír: 12g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 19,5g, CH: 66,8g, Cuk: 0g, Só: 5g, Ca: 60,1mg	E: 188kcal, zsír: 3,5g, tel.zsír: 0,4g, feh.: 11,5g, CH: 27,4g, Cuk: 0,4g, Só: 0,2g, Ca: 22,9mg
2023.05.11 Csütörtök	Gyümölcs tea, Körözött ⁽⁷⁾ , Telj. kiórlésú kenyér ⁽¹⁾	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Sült csirkecomb filé Hagymás tört burgonya	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Finomfőzelék ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Baromfi párizsi, Margarin, Korpás zsemle ^(1,3,7) , 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: 556kcal, zsír: 23,1g, tel.zsír: 5g, feh.: 27g, CH: 59,3g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 189,2mg	E: 418kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 18,2g, CH: 54,4g, Cuk: 6,7g, Só: 1,4g, Ca: 261,2mg	E: 211kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 8,5g, CH: 26,4g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 21mg
2023.05.12 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiórlésú kenyér ⁽¹⁾ , Petrezselymes tojáskrém ^(1,3,7,10)	Erdei gyümölcsleves ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Szarvacska köret ⁽¹⁾ Mongol saláta	Erdei gyümölcsleves ^(1,7) Gyros fűszeres csirkemell szelet Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Sajtos pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 201kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 6,9g, CH: 31,2g, Cuk: 4,8g, Só: 0,5g, Ca: 29,3mg	E: 514kcal, zsír: 15,7g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 20,8g, CH: 70,6g, Cuk: 17,7g, Só: 1g, Ca: 67,8mg	E: 376kcal, zsír: 7,7g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 22,7g, CH: 53,2g, Cuk: 17,7g, Só: 3,3g, Ca: 69,8mg	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⁾ , Foslós kalács ^(1,3,7)	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Tökfőzelék ^(1,7) Fasírt húsgolyók sütőben sütv ⁽¹⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Hentes tokány ^(sertés) ^(1,10) Párolt rizs	Sajtkrém ⁽⁷⁾ , Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾
	E: 322kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 12,7g, CH: 43g, Cuk: 3,5g, Só: 0,7g, Ca: 270mg	E: 581kcal, zsír: 20,3g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 21,4g, CH: 76g, Cuk: 8g, Só: 2,4g, Ca: 188,1mg	E: 472kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 18,2g, CH: 68,1g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 34,4mg	E: 273kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 7g, feh.: 6,9g, CH: 32,8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 120mg
2023.05.16 Kedd	Gyümölcs tea, Baracklevár, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Fahéjas szilva krémleves* ⁽⁷⁾ Majorannás csirkemáj Párolt rizs Csalamádé	Fahéjas szilva krémleves* ⁽⁷⁾ Petrezselymes burgonya Csalamádé	Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Tonhalkrém ^(3,4,10) , Zöldség
	E: 211kcal, zsír: 4,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 5g, CH: 37,5g, Cuk: 10,2g, Só: 0,1g, Ca: 12,1mg	E: 590kcal, zsír: 13,5g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 21,4g, CH: 93,2g, Cuk: 12g, Só: 2,2g, Ca: 93,6mg	E: 369kcal, zsír: 7,4g, tel.zsír: 1g, feh.: 6,8g, CH: 67,8g, Cuk: 12g, Só: 1,5g, Ca: 81,3mg	E: 241kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 8,6g, CH: 33,7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 4,7mg
2023.05.17 Szerda	Gyümölcs tea, Vajkrém ⁽⁷⁾ , Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség	Nyírségi húsos leves ^(1,7,9) Darás metélt ⁽¹⁾ Porcukor szórát Baracklevár öntet	Nyírségi húsos leves ^(1,7,9) Gombás,zöldfűszeres,paradicsomos farfalle ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Olasz felvágott
	E: 200kcal, zsír: 4,4g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 5,3g, CH: 34,7g, Cuk: 4,8g, Só: 0,8g, Ca: 16mg	E: 593kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 16,8g, CH: 102,1g, Cuk: 36,3g, Só: 0,5g, Ca: 52,1mg	E: 497kcal, zsír: 20,1g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 25,7g, CH: 51,9g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 303mg	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	Gyümölcs tea, Barackos túrókrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Sóska mártás ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2	Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Pirított hagymás csirke comb filé Petrezselymes rizs	Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldfűszeres vajkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség
	E: 243kcal, zsír: 6,3g, tel.zsír: 3g, feh.: 10,5g, CH: 35,4g, Cuk: 9,4g, Só: 0,1g, Ca: 75,1mg	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: 378kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 21,6g, CH: 44,4g, Cuk: 0,6g, Só: 2,4g, Ca: 64,9mg	E: 219kcal, zsír: 8,4g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 5,5g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 17,3mg
2023.05.19 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Margarin, Gépsonka	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Rántott tengeri halfilé sütőben sütv ^(1,3,4) Kukoricás rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Stroganoff sertéstokány ^(1,7,10) Bulgur ⁽¹⁾	Túró desszert ^(5,7) , Gyümölcs
	E: 205kcal, zsír: 5,9g, tel.zsír: 0,5g, feh.: 9,2g, CH: 28,5g, Cuk: 4,8g, Só: 0,4g, Ca: 19,9mg	E: 528kcal, zsír: 26,2g, tel.zsír: 5g, feh.: 19,7g, CH: 52,7g, Cuk: 1g, Só: 4,1g, Ca: 78mg	E: 539kcal, zsír: 22,1g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 25,4g, CH: 61,8g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 182,4mg	E: 144kcal, zsír: 6g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 3,3g, CH: 18,8g, Cuk: 11,5g, Só: 0g, Ca: 40,5mg

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⁾ Gyümölcs	Lebbencsleves ^(1,9) Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Virslis Gyümölcs	Vajkrém ⁽⁷⁾ , Telj.kiórlésű zsemle ⁽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: 610kcal, zsír: 17,6g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 30,9g, CH: 78,9g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 76,2mg	E: 442kcal, zsír: 20,4g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 15,7g, CH: 47,3g, Cuk: 1,8g, Só: 3,3g, Ca: 73mg	E: 204kcal, zsír: 5g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 5,8g, CH: 33,6g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 5,5mg
2023.05.23 Kedd	Gyümölcs tea, Margarin, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Párizsi (sertés), Zöldség	Bolognai spagetti(sertés) ⁽¹⁾ Gyümölcslé 100%-os Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Ananászos csirkeragu ⁽¹⁾ Párolt rizs Gyümölcslé 100%-os	Sajtos pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 224kcal, zsír: 8,2g, tel.zsír: 0g, feh.: 7,4g, CH: 29,6g, Cuk: 4,8g, Só: 0,6g, Ca: 24mg	E: 605kcal, zsír: 28g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 27,7g, CH: 58,6g, Cuk: 1g, Só: 1,3g, Ca: 278,3mg	E: 457kcal, zsír: 9,7g, tel.zsír: 1g, feh.: 21,1g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 24,6mg	E: 264kcal, zsír: 11,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 38mg
2023.05.24 Szerda	Tejeskávés ⁽⁷⁾ , Sajtos stangli ^(1,3,7)	Zöldborsóleves Levesbetét ⁽¹⁾ Pincepörkölt(sertés) ⁽¹⁾ Vegyes vágott savanyúság Kenyer ⁽¹⁾	Zöldborsóleves Levesbetét ⁽¹⁾ Túró gombóc ^(1,3,7) Porcukor szórat Tejföl öntet ⁽⁷⁾	Margarin, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tavaszi baromfi felvágott, 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: 370kcal, zsír: 7,7g, tel.zsír: 0,4g, feh.: 20,5g, CH: 53,6g, Cuk: 0,5g, Só: 2,3g, Ca: 53mg	E: 556kcal, zsír: 16,9g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 22,8g, CH: 81,8g, Cuk: 20,5g, Só: 3,2g, Ca: 47,9mg	E: 198kcal, zsír: 7,5g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 7g, CH: 25,3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 24,1mg
2023.05.25 Csütörtök	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség	Csontleves levesbetét csiga tészta ⁽¹⁾ Lencsefőzelék ^(1,7,10) Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ Fasírt húsgolyók sütőben sütve ⁽¹⁾	Csontleves levesbetét csiga tészta ⁽¹⁾ Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Mongol saláta	Magvas zsemle ^(1,11) , Snidlinges túrókrém ⁽⁷⁾
	E: 269kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,8g, CH: 33,7g, Cuk: 4,8g, Só: 0g, Ca: 14,2mg	E: 493kcal, zsír: 17,1g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 24,1g, CH: 59,4g, Cuk: 5,6g, Só: 3,7g, Ca: 70,4mg	E: 431kcal, zsír: 11,7g, tel.zsír: 2g, feh.: 25,8g, CH: 54,9g, Cuk: 0,6g, Só: 3g, Ca: 83,7mg	E: 233kcal, zsír: 9,4g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 11,5g, CH: 25,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 135,9mg
2023.05.26 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Majonéz tojáskrém ^(1,3,7,10) , Zöldség	Burgonyaleves ^(1,7,9) Eszterházy sertésragu ^(1,7,10) Bulgur ⁽¹⁾	Burgonyaleves ^(1,7,9) Rántott sertésszelet ^(1,3) Rizi-bizi Cékla saláta	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾
	E: 246kcal, zsír: 9,3g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 7,3g, CH: 33,4g, Cuk: 4,8g, Só: 0,7g, Ca: 34,1mg	E: 760kcal, zsír: 32,7g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 32,7g, CH: 84,8g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 430mg	E: 725kcal, zsír: 32,9g, tel.zsír: 5g, feh.: 23,2g, CH: 80,9g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 126,5mg	E: 164kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 5,7g, CH: 23,6g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 92,9mg

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. Szezám 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⁾ , Baracklekvár, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Zöldborsófőzelék ^(1,7) Főtt bécsi virsli Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Tejfölös paprikás sertéscsík ^(1,7) Párolt rizs Gyümölcs	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Olasz felvágott, Margarin, Zöldség
	E: 312kcal, zsír: 10g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,8g, CH: 43,4g, Cuk: 5,4g, Só: 0,4g, Ca: 252,1mg	E: 512kcal, zsír: 22,4g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 22,2g, CH: 53,8g, Cuk: 5g, Só: 1,3g, Ca: 229,4mg	E: 782kcal, zsír: 39,2g, tel.zsír: 10,9g, feh.: 24,5g, CH: 78,3g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 168,8mg	E: 228kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 7,7g, CH: 24,9g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 20,8mg
2023.05.30 Kedd	Gyümölcs tea, Pritaminos sajtkrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Sárgarépa korong	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: 12,2g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 6,7g, CH: 32g, Cuk: 4,8g, Só: 0,5g, Ca: 149,9mg	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)	Tárkonyos zöldségleves Zöldbabfőzelék ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Tárkonyos zöldségleves Vadas sertésragu ^(1,7,10) Tészta köret ⁽¹⁾	Bécsi felvágott ⁽⁶⁾ , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 381kcal, zsír: 7,9g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 12,4g, CH: 56g, Cuk: 18,5g, Só: 0,8g, Ca: 251,3mg	E: 322kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 18,3g, CH: 32,2g, Cuk: 1,8g, Só: 3,1g, Ca: 97mg	E: 466kcal, zsír: 16,7g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 22,6g, CH: 55,2g, Cuk: 1g, Só: 1,1g, Ca: 89,9mg	E: 210kcal, zsír: 8,6g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 8,1g, CH: 24,9g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 23,3mg
2023.06.01 Csütörtök	Gyümölcs tea, Tonhalkrém ^(3,4,10) , Zsemle ⁽¹⁾	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütve) ^(1,3,7) Petrezselymes burgonya Csalamádé	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Borsos tokány(sertés) ⁽¹⁾ Párolt rizs Csalamádé	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Zöldség
	E: 231kcal, zsír: 7,2g, tel.zsír: 1g, feh.: 7,7g, CH: 33,6g, Cuk: 4,8g, Só: 0,9g, Ca: 11mg	E: 498kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 20,9g, CH: 67,7g, Cuk: 3,6g, Só: 3,5g, Ca: 32,7mg	E: 591kcal, zsír: 20,3g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 21,5g, CH: 77,6g, Cuk: 3,6g, Só: 1,9g, Ca: 42,4mg	E: 273kcal, zsír: 13g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 13,3g, CH: 25,3g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 259,2mg
2023.06.02 Péntek	Gyümölcs tea, Margarin, Telj. kiőrlésű 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) Rozsdás sertéssült ⁽¹⁾ Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Gyümölcsös ivójoghurt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾
	E: 230kcal, zsír: 8,2g, tel.zsír: 1g, feh.: 9g, CH: 29,8g, Cuk: 4,8g, Só: 0,3g, Ca: 31,9mg	E: 550kcal, zsír: 18g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 21,2g, CH: 73,1g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 63,4mg	E: 422kcal, zsír: 15,1g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 21,4g, CH: 48,5g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 100,2mg	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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt