

Étlap
2023. november 27. - 2023. december 3.

Óvoda

48. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.11.27 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Sajtos croissant ^(1,3,7)	Hamis gulyásleves ^(1,3,9) Tejbendara ^(1,7) Fahéj szórás Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Hamis gulyásleves ^(1,3,9) Darás metélt ⁽¹⁾ Baracklekvár öntet Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾
	E: 328kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,4g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 320mg	E: 500kcal, zsír: 6,6g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 14,3g, CH: 94,5g, Cuk: 35,3g, Só: 0,4g, Ca: 306mg	E: 755kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 17,9g, CH: 137,8g, Cuk: 16,3g, Só: 0,1g, Ca: 61,2mg	E: 232kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,3g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 15mg
2023.11.28 Kedd	Gyümölcs tea, Margarin, Molnárka ^(1,3,7)	Tejfölös karfiollevés ^(1,3,7) Budapest ragu Párolt rizs	Tejfölös karfiollevés ^(1,3,7) Pusztapörkölt Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Teljes kiórlésű magos zsemle ⁽¹⁾ , Diákcsemege, Margarin, Zöldség
	E: 281kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 5,6g, CH: 41,9g, Cuk: 14,4g, Só: 0,7g, Ca: 14,3mg	E: 635kcal, zsír: 21,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 29,4g, CH: 77,6g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 307,8mg	E: 541kcal, zsír: 17,9g, tel.zsír: 2g, feh.: 29,7g, CH: 63,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 314,6mg	E: 268kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 7,4g, CH: 38,5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 24,6mg
2023.11.29 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,7)	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Bolognai spagetti ^(sertés) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Bácskai rizshús (sertés) Káposzta saláta	Húskrém, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 352kcal, zsír: 4,7g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,4g, CH: 61,7g, Cuk: 13,3g, Só: 0,3g, Ca: 244,4mg	E: 640kcal, zsír: 27,3g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 25,4g, CH: 71,3g, Cuk: 7,2g, Só: 0,8g, Ca: 210,8mg	E: 524kcal, zsír: 19,2g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 20,3g, CH: 64,7g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 34,2mg	E: 198kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 0,4g, feh.: 11g, CH: 30,7g, Cuk: 0,4g, Só: 0,7g, Ca: 22,3mg
2023.11.30 Csütörtök	Gyümölcs tea, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Sajtkrém ⁽⁷⁾	Zellerkrémleves* ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sült csirkemell* ^(1,3,7,9) Petrezselymes burgonya Cékla saláta	Zellerkrémleves* ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Finomfőzelék ^(1,7) Dinó alakú nuggets - sütőben sütve ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Margarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Olasz felvágott, Zöldség
	E: 280kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 6,3g, CH: 36g, Cuk: 12g, Só: 0,4g, Ca: 135,1mg	E: 559kcal, zsír: 23,1g, tel.zsír: 4g, feh.: 28,7g, CH: 57,8g, Cuk: 0,2g, Só: 1,5g, Ca: 76,4mg	E: 442kcal, zsír: 17,1g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 18,8g, CH: 51,6g, Cuk: 3,2g, Só: 1,6g, Ca: 129,7mg	E: 246kcal, zsír: 8,7g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 7,8g, CH: 29,9g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 16,4mg
2023.12.01 Péntek	Gyümölcs tea, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Tojáskrém ^(1,3,7,10)	Vegyes gyümölcsleves ⁽⁷⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Mongol saláta	Vegyes gyümölcsleves ⁽⁷⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütve) ^(1,3,7) Vajas tört burgonyaa Mongol saláta	Sajtos pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 239kcal, zsír: 5,1g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 6,3g, CH: 41,7g, Cuk: 12g, Só: 1g, Ca: 28,3mg	E: 774kcal, zsír: 20,1g, tel.zsír: 0,8g, feh.: 35,2g, CH: 110,1g, Cuk: 41,6g, Só: 0,6g, Ca: 104,2mg	E: 843kcal, zsír: 32,7g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 20,3g, CH: 114,4g, Cuk: 41,6g, Só: 2,4g, Ca: 80,3mg	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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap
2023. december 4. - 2023. december 10.

Óvoda

49. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.12.04 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Pizzás csiga ^(1,7)	Sajtkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Pincepörkölt ^(sertés) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Sajtkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Borsos tokány ^(sertés) ⁽¹⁾ Párolt rizs Cékla saláta Gyümölcs	Paprikás szalámi, Margarin, Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾
	E: 406kcal, zsír: 19,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,4g, CH: 44,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 270mg	E: 531kcal, zsír: 18,7g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 24,3g, CH: 64,4g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 187,6mg	E: 689kcal, zsír: 27,7g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 23,9g, CH: 82,6g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 183,9mg	E: 282kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 8,9g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 3,6mg
2023.12.05 Kedd	Gyümölcs tea, Margarin, Molnárka ^(1,3,7)	Fahéjas szilvaleves ⁽⁷⁾ Budapest ragu Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves ⁽⁷⁾ Sült csirke felsőcomb Petrezselymes burgonya Csalamádé	Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldfűszeres vajkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség
	E: 281kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 5,6g, CH: 41,9g, Cuk: 14,4g, Só: 0,7g, Ca: 14,3mg	E: 616kcal, zsír: 19,5g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 23,7g, CH: 83,4g, Cuk: 11,7g, Só: 0,4g, Ca: 190,5mg	E: 593kcal, zsír: 20,9g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 28,5g, CH: 71,5g, Cuk: 11,7g, Só: 1,3g, Ca: 205,2mg	E: 249kcal, zsír: 12,5g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 5,1g, CH: 28,6g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 22,3mg
2023.12.06 Szerda	Gyümölcs tea, Zsemle ⁽¹⁾ , Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾	Frankfurti leves ^(1,7) Lekváros gombóc ^(1,3) Porcukor szórát	Frankfurti leves ⁽¹⁾ Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ⁽¹⁾ Kovászos uborka ⁽¹⁾	Magvas pereg ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 299kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,3g, CH: 42,1g, Cuk: 12g, Só: 0,5g, Ca: 10,6mg	E: 654kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 17,3g, CH: 116,4g, Cuk: 20g, Só: 0,8g, Ca: 47,4mg	E: 526kcal, zsír: 16,7g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 17,2g, CH: 75,9g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 61,5mg	E: 295kcal, zsír: 10,8g, tel.zsír: 0g, feh.: 5g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 10,5mg
2023.12.07 Csütörtök	Tej ⁽⁷⁾ , Briós ^(1,3,7)	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Parajmártás ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ⁽¹⁾ Tököfzelék ^(1,7) Kenyér ⁽¹⁾	Margarin, Bajor rozskenyér ⁽¹⁾ , Párizsi (sertés), Zöldség
	E: 361kcal, zsír: 10,3g, tel.zsír: 5g, feh.: 12,1g, CH: 45,6g, Cuk: 8,1g, Só: 0,7g, Ca: 253,5mg	E: 368kcal, zsír: 10,6g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 18,1g, CH: 49,1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 363,5mg	E: 629kcal, zsír: 31,8g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 18,4g, CH: 65,2g, Cuk: 8g, Só: 0,7g, Ca: 97,2mg	E: 342kcal, zsír: 8,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 10,8g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 37,6mg
2023.12.08 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tejfölös túrókrém ⁽⁷⁾ , Zöldség	Csontleves Cérnametél ⁽¹⁾ Rántott tengeri halrudacska ^(1,3,4) Párolt rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Csontleves Cérnametél ⁽¹⁾ Hentes tokány ^(sertés) ⁽¹⁰⁾ Bulgur ⁽¹⁾	Kifli ⁽¹⁾ , Kocka sajt ⁽⁷⁾
	E: 216kcal, zsír: 3,3g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 8,5g, CH: 37,8g, Cuk: 12g, Só: 0,3g, Ca: 49,3mg	E: 664kcal, zsír: 29g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 17,8g, CH: 80,8g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 61,2mg	E: 455kcal, zsír: 14,4g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 21,8g, CH: 62,3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 69,2mg	E: 164kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 5,7g, CH: 23,6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, 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. december 11. - 2023. december 17.

Óvoda

50. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.12.11 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,7)	Lebbencsleves ⁽¹⁾ Bácskai rizseshús (sertés) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Lebbencsleves ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Sült virsli Kenyér ⁽¹⁾	Főtt tojás kísétkezés ⁽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: 515kcal, zsír: 15,6g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 21,2g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 51mg	E: 423kcal, zsír: 17,9g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 19,3g, CH: 45,3g, Cuk: 2g, Só: 1g, Ca: 189,5mg	E: 220kcal, zsír: 8g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 8,5g, CH: 28,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 31,2mg
2023.12.12 Kedd	Gyümölcs tea, Margarin, Telj. kiórlésú kenyér ⁽¹⁾ , Diákcsesze	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Bolognai spagetti(sertés) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Bakonyi csirkeapró ^(1,7) Párolt rizs	Túrós táska ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 269kcal, zsír: 7,4g, tel.zsír: 0,5g, feh.: 6,4g, CH: 40,5g, Cuk: 12g, Só: 0,2g, Ca: 35,5mg	E: 610kcal, zsír: 24,7g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 26g, CH: 69g, Cuk: 7,2g, Só: 0,7g, Ca: 214mg	E: 488kcal, zsír: 14,4g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 23,8g, CH: 63,6g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 42,9mg	E: 244kcal, zsír: 9,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,3g, CH: 33,5g, Cuk: 8,5g, Só: 0g, Ca: 53mg
2023.12.13 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Sajtos stangli ^(1,7)	Zöldborsóleves ^(1,3) Pincepörkölt(sertés) Csalamádé Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Zöldborsóleves ^(1,3) Túrós gombóc ^(1,3,7) Porcukor szórat Gyümölcs	Zala felvágott, Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾
	E: 293kcal, zsír: 11,8g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,5g, CH: 36,1g, Cuk: 13,3g, Só: 0,3g, Ca: 233,6mg	E: 445kcal, zsír: 8,4g, tel.zsír: 0,5g, feh.: 23,3g, CH: 67,2g, Cuk: 3g, Só: 1g, Ca: 78,3mg	E: 622kcal, zsír: 17,8g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 25,6g, CH: 94,1g, Cuk: 23g, Só: 1g, Ca: 35,3mg	E: 213kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 7,2g, CH: 27,1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 18,4mg
2023.12.14 Csütörtök	Gyümölcs tea, Barackos túrókrém ⁽⁷⁾ , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Lencsefőzelék ^(1,7,10) Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Húsgombóc(sertés) ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2 Paradicsom mártás ^(1,9)	Búrkifli ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 281kcal, zsír: 6,2g, tel.zsír: 3g, feh.: 9,9g, CH: 45,9g, Cuk: 16,6g, Só: 0,6g, Ca: 74,5mg	E: 664kcal, zsír: 32,5g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 26,9g, CH: 64,7g, Cuk: 5,6g, Só: 0,2g, Ca: 66,3mg	E: 474kcal, zsír: 18,1g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 16,7g, CH: 59g, Cuk: 10,2g, Só: 0,5g, Ca: 52,6mg	E: 410kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 7,4g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 10,5mg
2023.12.15 Péntek	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Borzas sajtkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Paprikás sertésapró ⁽¹⁾ Bulgur ⁽¹⁾	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Rántott sertésszelet ^(1,3) Rizi-bizi Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Teljes kiórlésú kifli ⁽¹⁾ , Ivójoghurt ⁽⁷⁾
	E: 298kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 6,9g, CH: 39,9g, Cuk: 12g, Só: 0,4g, Ca: 134,3mg	E: 522kcal, zsír: 17,5g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 23,9g, CH: 69,7g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 61,1mg	E: 713kcal, zsír: 30,7g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 21,7g, CH: 84,3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 54,4mg	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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap
2023. december 18. - 2023. december 24.

Óvoda

51. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.12.18 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Pizzás papucs ^(1,7)	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Zöldborsófőzelék ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Gyümölcs	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Metélt tészta ⁽¹⁾ Túró ⁽⁷⁾ Tejföl öntet ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Paprikás szalámi, Margarin
	E: 406kcal, zsír: 19,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,4g, CH: 44,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 270mg	E: 351kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 2g, feh.: 19,4g, CH: 50,9g, Cuk: 5g, Só: 0,7g, Ca: 238,3mg	E: 468kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 4g, feh.: 17g, CH: 71,5g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 98,6mg	E: 294kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 9,2g, CH: 32,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 3,6mg
2023.12.19 Kedd	Gyümölcs tea, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Borzas sajtkrém ⁽⁷⁾	Húsgaluska leves (sertés) ^(1,3) Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ⁽⁷⁾	Húsgaluska leves (sertés) ^(1,3) Tejbendara ^(1,7) Fahéj szórás	Magvas kelt pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 290kcal, zsír: 12g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 5,7g, CH: 39,4g, Cuk: 12g, Só: 0,9g, Ca: 134,4mg	E: 577kcal, zsír: 20,1g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 17,6g, CH: 75,3g, Cuk: 15,8g, Só: 0,9g, Ca: 266,7mg	E: 498kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 6g, feh.: 16,2g, CH: 80,2g, Cuk: 27g, Só: 0,9g, Ca: 249,1mg	E: 295kcal, zsír: 10,8g, tel.zsír: 0g, feh.: 5g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 10,5mg
2023.12.20 Szerda	Tejeskávét ⁽⁷⁾ , Sajtos stangli ^(1,7)	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Sült virsli Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Sajtos sült csirkecomb ⁽⁷⁾ Vajas tört burgonyaa Káposzta saláta Gyümölcs	Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾ , Mogyorókrém ^(5,7)
	E: 298kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,6g, CH: 36,8g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 230,7mg	E: 473kcal, zsír: 21,9g, tel.zsír: 7,8g, feh.: 19,1g, CH: 48,3g, Cuk: 2g, Só: 1,1g, Ca: 198,3mg	E: 600kcal, zsír: 38,4g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 8,5g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 39,6mg	E: 255kcal, zsír: 7g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 6,2g, CH: 41,3g, Cuk: 9,6g, Só: 0,3g, Ca: 24mg
2023.12.21 Csütörtök	Gyümölcs tea, Tonhalkrém ^(3,4,10) , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾	Paradicsomlevés ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéssült Petrezselymes burgonya Csalamádé	Paradicsomlevés ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldborsós sertés apró Párolt rizs	Margarin, Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 251kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 7,1g, CH: 39,1g, Cuk: 12g, Só: 0,7g, Ca: 14,8mg	E: 553kcal, zsír: 21,5g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 21,2g, CH: 67,1g, Cuk: 10,2g, Só: 1,5g, Ca: 60,6mg	E: 600kcal, zsír: 19,9g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 22g, CH: 80,5g, Cuk: 10,2g, Só: 0,4g, Ca: 48,9mg	E: 291kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 13,4g, CH: 30,3g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 254,8mg
2023.12.22 Péntek	Gyümölcs tea, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Olasz felvágott	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Párolt rizs Mongol saláta	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Tejfölös burgonyafőzelék ^(1,7) Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ Vagdalt húspogácsa ^(1,3)	Kakaós csiga, Gyümölcs
	E: 281kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 7,7g, CH: 38,4g, Cuk: 12g, Só: 0,5g, Ca: 11,7mg	E: 567kcal, zsír: 18g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 20,9g, CH: 77,6g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 57,7mg	E: 786kcal, zsír: 49,3g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 22,6g, CH: 60,8g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 190,7mg	E: 189kcal, zsír: 4,2g, tel.zsír: 0g, feh.: 3,9g, CH: 34,6g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 10,5mg

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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

Étlap
2023. december 25. - 2023. december 31.

Óvoda

52. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.12.25 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Baracklekvár, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Zöldborsófőzelék ^(1,7) Falafel golyók ^(1,3) Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Vega bulgur ⁽¹⁾ Gyümölcs	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Margarin, Gépsonka, Zöldség
	E: 312kcal, zsír: 10g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,8g, CH: 43,4g, Cuk: 5,4g, Só: 0,4g, Ca: 252,1mg	E: 637kcal, zsír: 28,8g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 23,5g, CH: 70,2g, Cuk: 5g, Só: 0,7g, Ca: 248,9mg	E: 453kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 14g, CH: 74,2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 64,9mg	E: 192kcal, zsír: 6g, tel.zsír: 0,5g, feh.: 9,5g, CH: 24,9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 24,1mg
2023.12.26 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 ⁽⁷⁾	Paprikás szalámi, Margarin, Magvas zsemle ^(1,11)
	E: 296kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 6,7g, CH: 39,2g, Cuk: 12g, Só: 0,5g, Ca: 149,9mg	E: 522kcal, zsír: 13,8g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 17,1g, CH: 80,9g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 65mg	E: 577kcal, zsír: 20,1g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 17,6g, CH: 75,3g, Cuk: 15,8g, Só: 0,9g, Ca: 266,7mg	E: 306kcal, zsír: 19,8g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 10g, CH: 21,7g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 49,5mg
2023.12.27 Szerda	Tej ⁽⁷⁾ , Briós ^(1,3,7)	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Zöldbabfőzelék ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Vadas sertésragu ^(1,7,10) Főtt spagetti ⁽¹⁾ Gyümölcs	Bécsi felvágott ⁽⁶⁾ , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾
	E: 361kcal, zsír: 10,3g, tel.zsír: 5g, feh.: 12,1g, CH: 45,6g, Cuk: 8,1g, Só: 0,7g, Ca: 253,5mg	E: 431kcal, zsír: 13,3g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 25,4g, CH: 50g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 209,1mg	E: 519kcal, zsír: 16,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 24,1g, CH: 66g, Cuk: 1g, Só: 3,3g, Ca: 67,8mg	E: 203kcal, zsír: 8,5g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 7,8g, CH: 23,7g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 19,1mg
2023.12.28 Csütörtök	Gyümölcs tea, Zsemle ⁽¹⁾ , Körözött ⁽⁷⁾	Fokhagyma krémleves ^(1,7) Pírított zsemlekocka ⁽¹⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütve) ^(1,3,7) Petrezselymes burgonya Csalamádé	Fokhagyma krémleves ^(1,7) Pírított zsemlekocka ⁽¹⁾ Borsos tokány ^{(sertés)⁽¹⁾} Párolt rizs Csalamádé	Margarin, Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 228kcal, zsír: 2,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,6g, CH: 41,6g, Cuk: 12g, Só: 0,5g, Ca: 34,6mg	E: 553kcal, zsír: 17,9g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 23,9g, CH: 72,3g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 123,1mg	E: 626kcal, zsír: 24,6g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 23,6g, CH: 74,6g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 131,7mg	E: 282kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 12,7g, CH: 28,6g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 258,5mg
2023.12.29 Péntek	Tea citromos, Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Főtt tojás ⁽³⁾ , Zöldség	100%-os rostos gyümölcsle Pásztortarhonya ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	100%-os rostos gyümölcsle Rántott sertéskaraj ^(1,3) Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Kifli ⁽¹⁾ , Kefir ⁽⁷⁾
	E: 255kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 9,6g, CH: 35,9g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 38,4mg	E: 523kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 14,2g, CH: 43,8g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 34,9mg	E: 562kcal, zsír: 24,5g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 16,1g, CH: 33,9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 73,3mg	E: 211kcal, zsír: 4,8g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 9g, CH: 30,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 188,4mg

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