

**Étlap**  
**2024. január 29. - 2024. február 4.**

**Óvoda**

<b>05. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2024.01.29</b> <b>Hétfő</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Fatörzs kifli <sup>(1,3,7)</sup>	Jókai bableves <sup>(1,7,9)</sup> Paprikás burgonya virsli nélkül Csalamádé Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Jókai bableves <sup>(1,7,9)</sup> Vega bulgur <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup>
	E: 320kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 3g, feh.: 9,2g, CH: 48,4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 250,8mg	E: 456kcal, zsír: 11,8g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 17,2g, CH: 68,7g, Cuk: 0g, Só: 3,7g, Ca: 113mg	E: 722kcal, zsír: 24,8g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 29,8g, CH: 97,2g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 295,2mg	E: 273kcal, zsír: 12,6g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 5,9g, CH: 33,8g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg
<b>2024.01.30</b> <b>Kedd</b>	Gyümölcs tea, Margarin, Bajor rozskenyér tk. <sup>(1)</sup> , Csirkemell sonka, Zöldség	100%-os rostos gyümölcslé Bolognai spagetti <sup>(sertés)</sup> <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	100%-os rostos gyümölcslé Ananászos csirkeragu <sup>(7)</sup> Kuszkus köret <sup>(1)</sup>	Magvas kelt pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 250kcal, zsír: 5,8g, tel.zsír: 0,5g, feh.: 8,9g, CH: 40,2g, Cuk: 12g, Só: 0,9g, Ca: 23,5mg	E: 694kcal, zsír: 21,9g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 23,8g, CH: 65g, Cuk: 7,2g, Só: 0,7g, Ca: 205,8mg	E: 599kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 0,4g, feh.: 27,2g, CH: 80g, Cuk: 1,8g, Só: 0,8g, Ca: 52,4mg	E: 295kcal, zsír: 10,8g, tel.zsír: 0g, feh.: 5g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 10,5mg
<b>2024.01.31</b> <b>Szerda</b>	Tejeskávés <sup>(7)</sup> , Sajtos croissant <sup>(1,3,7)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott tengeri halfilék <sup>(1,3,4)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup> Tartármártás <sup>(3,7,10)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Pásztortarhonya <sup>(1)</sup> Káposzta saláta	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Paprikás szalámi, Zöldség
	E: 359kcal, zsír: 13,5g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 11,5g, CH: 47,5g, Cuk: 12g, Só: 1,2g, Ca: 309mg	E: 623kcal, zsír: 23g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 25,7g, CH: 81,4g, Cuk: 5g, Só: 1,4g, Ca: 88,6mg	E: 463kcal, zsír: 16,6g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 18g, CH: 57,4g, Cuk: 3g, Só: 1,8g, Ca: 42,6mg	E: 260kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 8,9g, CH: 24,9g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 22,8mg
<b>2024.02.01</b> <b>Csütörtök</b>	Gyümölcs tea, Búrkifli <sup>(1,3,7)</sup>	Csontleves levesbetét csiga tészta <sup>(1)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütvé <sup>(1)</sup> Lencsefőzelék <sup>(1,7,10)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Csontleves levesbetét csiga tészta <sup>(1)</sup> Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Mongol saláta	Párizsi <sup>(sertés)</sup> , Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 423kcal, zsír: 15g, tel.zsír: 0g, feh.: 7g, CH: 62g, Cuk: 12g, Só: 0g, Ca: 0,1mg	E: 688kcal, zsír: 34,1g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 27g, CH: 66,9g, Cuk: 5,6g, Só: 0,4g, Ca: 78,1mg	E: 428kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 25,8g, CH: 55,5g, Cuk: 0,6g, Só: 1g, Ca: 87,2mg	E: 246kcal, zsír: 8,5g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 8g, CH: 33,6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 9mg
<b>2024.02.02</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Petrezselymes tojáskrém <sup>(1,3,7,10)</sup> , Zöldség	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Bácskai rizseshús <sup>(sertés)</sup> Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott csirkemell <sup>(sütőben sütvé)</sup> <sup>(1,3,7)</sup> Rizi-bizi Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Stangli <sup>(1)</sup> , Gyümölcsjoghurt <sup>(7)</sup>
	E: 236kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 7,2g, CH: 39,6g, Cuk: 12g, Só: 0,5g, Ca: 33,6mg	E: 566kcal, zsír: 16,7g, tel.zsír: 1g, feh.: 21,5g, CH: 79,6g, Cuk: 10,2g, Só: 0,8g, Ca: 59,9mg	E: 613kcal, zsír: 16,7g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 22,5g, CH: 90,5g, Cuk: 10,2g, Só: 2,6g, Ca: 50,2mg	E: 281kcal, zsír: 2,9g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,1g, CH: 41,1g, Cuk: 7,4g, Só: 0,1g, Ca: 153,1mg

**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

2024. február 5. - 2024. február 11.

## Óvoda

06. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.02.05 Hétfő	Tej <sup>(7)</sup> , Briós <sup>(1,3,7)</sup>	Tejfölös burgonyaleves <sup>(1,7)</sup> Tarhonyás hús <sup>(1)</sup> Cékla saláta Gyümölcs	Tejfölös burgonyaleves <sup>(1,7)</sup> Zöldborsós csirketokány Bulgur <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Tej. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin, Diákcsemege
	E: 361kcal, zsír: 10,3g, tel.zsír: 5g, feh.: 12,1g, CH: 45,6g, Cuk: 8,1g, Só: 0,7g, Ca: 253,5mg	E: 704kcal, zsír: 22,7g, tel.zsír: 2g, feh.: 37,9g, CH: 84,3g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 94,7mg	E: 623kcal, zsír: 20,5g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 28g, CH: 84,2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 71,2mg	E: 221kcal, zsír: 7,4g, tel.zsír: 0,5g, feh.: 6,4g, CH: 28,5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 35,4mg
2024.02.06 Kedd	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Borzas sajtkrém <sup>(7)</sup>	Májgaluskaleves <sup>(1,3)</sup> Gránátos kocka (Burgonyás tészta) <sup>(1)</sup> Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Májgaluskaleves <sup>(1,3)</sup> Piskóta kocka <sup>(1,3)</sup> Csokoládé öntet <sup>(7)</sup>	Pizzás papucs <sup>(1,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 280kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 6,3g, CH: 36g, Cuk: 12g, Só: 0,4g, Ca: 135,1mg	E: 519kcal, zsír: 14,7g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 16,1g, CH: 79,4g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 69,8mg	E: 574kcal, zsír: 21g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 16,5g, CH: 73,8g, Cuk: 15,8g, Só: 1,6g, Ca: 271,5mg	E: 320kcal, zsír: 14,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 6g, CH: 40,7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 40,5mg
2024.02.07 Szerda	Kakaó <sup>(7)</sup> , Burgonyás pogácsa <sup>(1,3,7)</sup>	Tárkonyos zöldségleves Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Kenyer <sup>(1)</sup>	Tárkonyos zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Bakonyi sertésapró <sup>(1,7)</sup> Szarvacska köret <sup>(1)</sup>	Bécsi felvágott <sup>(6)</sup> , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 369kcal, zsír: 13,5g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 11,5g, CH: 48,7g, Cuk: 13,3g, Só: 0,3g, Ca: 233,6mg	E: 390kcal, zsír: 13,2g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 25,1g, CH: 40,7g, Cuk: 2g, Só: 0,8g, Ca: 222,4mg	E: 562kcal, zsír: 18,4g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 27,4g, CH: 69,9g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 81,7mg	E: 210kcal, zsír: 8,6g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 8,1g, CH: 24,9g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 23,3mg
2024.02.08 Csütörtök	Gyümölcs tea, Zsemle <sup>(1)</sup> , Vajkrém <sup>(7)</sup>	Köménymagleves <sup>(1)</sup> Pírtott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Rántott csirkemell (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Petrezselymes burgonya Mongol saláta	Köménymagleves <sup>(1)</sup> Pírtott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Borsos tokány(sertés) <sup>(1)</sup> Párolt rizs Mongol saláta	Margarin, Sajt szelet <sup>(7)</sup> , Bajor rozskenyér tk. <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 223kcal, zsír: 4,4g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 5g, CH: 40,7g, Cuk: 12g, Só: 0,5g, Ca: 11,9mg	E: 482kcal, zsír: 15,3g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 20,7g, CH: 63,9g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 42,9mg	E: 555kcal, zsír: 22g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 20,4g, CH: 66,2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 51,5mg	E: 282kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 12,7g, CH: 28,6g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 258,5mg
2024.02.09 Péntek	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Tonhalkrém <sup>(3,4,10)</sup> , Zöldség	100%-os rostos gyümölcslé Tejfölös-sonkás csirkemelltokány <sup>(7)</sup> Párolt rizs	100%-os rostos gyümölcslé Rozsdás sertéssült <sup>(1)</sup> Burgonyapüré <sup>(7)</sup>	Kifli <sup>(1)</sup> , Kocka sajt <sup>(7)</sup>
	E: 244kcal, zsír: 7,7g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 8,5g, CH: 35,8g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 26,2mg	E: 759kcal, zsír: 35,5g, tel.zsír: 9,5g, feh.: 18,6g, CH: 55,9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 119,1mg	E: 442kcal, zsír: 14,4g, tel.zsír: 2g, feh.: 17,7g, CH: 25,4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 93,8mg	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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

**Étlap**  
**2024. február 12. - 2024. február 18.**

**Óvoda**

<b>07. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2024.02.12</b> <b>Hétfő</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Fatörzs kifli <sup>(1,3,7)</sup>	Sertés raguleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Parajfőzelék <sup>(1,7)</sup> Főtt tojás <sup>(3)</sup> Főtt burgonya 1/2 Gyümölcs	Tavaszi zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Főtt makaróni <sup>(1)</sup> Tejföl öntet <sup>(7)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Tej. kiórlású kenyér <sup>(1)</sup> , Körözött <sup>(7)</sup> , Zöldség
	E: 320kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 3g, feh.: 9,2g, CH: 48,4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 250,8mg	E: 444kcal, zsír: 13g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 24g, CH: 55,9g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 231mg	E: 510kcal, zsír: 18,2g, tel.zsír: 6,5g, feh.: 18g, CH: 67,3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 250,1mg	E: 168kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 9,8g, CH: 25,8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 43,2mg
<b>2024.02.13</b> <b>Kedd</b>	Tea citromos, Párizsi (sertés), Margarin, Bajor rozskenyér tk. <sup>(1)</sup>	Magyaros burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> Budapest ragu Párolt rizs Túró desszert <sup>(5,7)</sup>	Magyaros burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> Borsos sertésapró <sup>(1)</sup> Sárgarépás bulgur Túró desszert <sup>(5,7)</sup>	Magvas zsemle <sup>(1,11)</sup> , Zöldfűszeres vajkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség
	E: 252kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír: 0g, feh.: 7g, CH: 37,9g, Cuk: 10g, Só: 1,1g, Ca: 25,6mg	E: 668kcal, zsír: 25,1g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 24,3g, CH: 83,7g, Cuk: 11,5g, Só: 0,3g, Ca: 84,9mg	E: 588kcal, zsír: 22,7g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 22,6g, CH: 70,9g, Cuk: 11,5g, Só: 0,9g, Ca: 87,6mg	E: 292kcal, zsír: 18,8g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 7,1g, CH: 23,3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 53,8mg
<b>2024.02.14</b> <b>Szerda</b>	Kakaó <sup>(7)</sup> , Molnárka <sup>(1,3,7)</sup>	100%-os rostos gyümölcslé Lecsós virsli Tarhonya köret <sup>(1)</sup>	100%-os rostos gyümölcslé Rántott csirkemell (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Párolt rizs Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Margarin, Sajt szelet <sup>(7)</sup> , Tej.kiórlású zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 349kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 12,6g, CH: 53,7g, Cuk: 15,7g, Só: 0,9g, Ca: 247,8mg	E: 595kcal, zsír: 20,1g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 15g, CH: 54,1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 31,8mg	E: 636kcal, zsír: 14,4g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 18,9g, CH: 71,3g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 25,6mg	E: 314kcal, zsír: 13,3g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 13,9g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 244,2mg
<b>2024.02.15</b> <b>Csütörtök</b>	Gyümölcs tea, Tojáskrém <sup>(1,3,7,10)</sup> , Tej. kiórlású kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség	Zöldségkrémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Kenyer <sup>(1)</sup>	Zöldségkrémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Sárgaborsófőzelék <sup>(1)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütv <sup>(1)</sup> Kenyer <sup>(1)</sup>	Stangli <sup>(1)</sup> , Gyümölcsjoghurt <sup>(7)</sup>
	E: 236kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 7,2g, CH: 39,6g, Cuk: 12g, Só: 0,5g, Ca: 33,2mg	E: 504kcal, zsír: 17,3g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 22,6g, CH: 61,9g, Cuk: 8g, Só: 0,9g, Ca: 129,6mg	E: 698kcal, zsír: 36,6g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 25,5g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 72,9mg	E: 281kcal, zsír: 2,9g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,1g, CH: 41,1g, Cuk: 7,4g, Só: 0,1g, Ca: 153,1mg
<b>2024.02.16</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Túró s táska <sup>(1,3,7)</sup>	Vaníliás almaleves <sup>(7)</sup> Rántott tengeri halfile sütőben sütv <sup>(1,3,4)</sup> Petrezselymes burgonya Cékla saláta	Vaníliás almaleves <sup>(7)</sup> Bugaci sertésragu <sup>(1)</sup> Galuska <sup>(1,3)</sup>	Kocka sajt <sup>(7)</sup> , Teljes kiórlású kifli <sup>(1)</sup>
	E: 258kcal, zsír: 9g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,9g, CH: 38,5g, Cuk: 20,5g, Só: 0g, Ca: 42,6mg	E: 457kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 18,6g, CH: 71,9g, Cuk: 11g, Só: 1,7g, Ca: 72,1mg	E: 691kcal, zsír: 25,5g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 26,1g, CH: 85g, Cuk: 11g, Só: 3,8g, Ca: 52,7mg	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. 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

2024. február 19. - 2024. február 25.

## Óvoda

08. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.02.19 Hétfő	Tej <sup>(7)</sup> , Foslós kalács <sup>(1,3,7)</sup>	Gulyásleves* <sup>(1,3,9)</sup> Lekváros gombóc <sup>(1,3)</sup> Porcukor szórat Gyümölcs	Gulyásleves* <sup>(1,3,9)</sup> Tejbendara <sup>(1,7)</sup> Kakaó szórat Gyümölcs	Csemege szalámi, Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup>
	E: 322kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 12,7g, CH: 43g, Cuk: 3,5g, Só: 0,4g, Ca: 270mg	E: 675kcal, zsír: 10,3g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 19,3g, CH: 124,5g, Cuk: 20g, Só: 0,8g, Ca: 40,5mg	E: 525kcal, zsír: 11,7g, tel.zsír: 2g, feh.: 18,5g, CH: 84,9g, Cuk: 29g, Só: 0,9g, Ca: 250,7mg	E: 247kcal, zsír: 9,4g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 7,8g, CH: 32,4g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 1,8mg
2024.02.20 Kedd	Gyümölcs tea, Kenőmájas, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> Csirke nuggets - sütőben sütve <sup>(1,3)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Mexikói sertéstokány <sup>(1)</sup> Párolt rizs	Magvas perec <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 230kcal, zsír: 6,2g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 7,8g, CH: 35,5g, Cuk: 12g, Só: 0,4g, Ca: 17,1mg	E: 404kcal, zsír: 12,5g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 21,4g, CH: 49,6g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, Ca: 178,8mg	E: 617kcal, zsír: 22,8g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 31,4g, CH: 68,2g, Cuk: 3g, Só: 0,9g, Ca: 44mg	E: 295kcal, zsír: 10,8g, tel.zsír: 0g, feh.: 5g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 10,5mg
2024.02.21 Szerda	Tejescávé <sup>(7)</sup> , Stangli <sup>(1)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Csikós tokány <sup>(1,7)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Carbonara ragu <sup>(7)</sup> Főtt spagetti <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Margarin, Zala felvágott, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 342kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 11,6g, CH: 52,5g, Cuk: 12g, Só: 0,3g, Ca: 239,5mg	E: 522kcal, zsír: 15,2g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 25,9g, CH: 72,8g, Cuk: 3g, Só: 0,3g, Ca: 74,4mg	E: 578kcal, zsír: 23,5g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 25,8g, CH: 65g, Cuk: 3g, Só: 3,5g, Ca: 216,5mg	E: 210kcal, zsír: 8,6g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 8,1g, CH: 24,9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 23,3mg
2024.02.22 Csütörtök	Gyümölcs tea, Tonhalkrém <sup>(3,4,10)</sup> , Magvas zsemle <sup>(1,11)</sup>	100%-os rostos gyümölcsle Rántott csirkemell (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Burgonyapüré <sup>(7)</sup> Káposzta saláta	100%-os rostos gyümölcsle Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Kelkáposztafőzelék <sup>(1)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Burgonyás pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 294kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 1g, feh.: 9g, CH: 33,8g, Cuk: 12g, Só: 0,6g, Ca: 46,4mg	E: 436kcal, zsír: 10,8g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 17g, CH: 32,7g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 73,3mg	E: 448kcal, zsír: 11,8g, tel.zsír: 0,8g, feh.: 17,2g, CH: 33,4g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 66mg	E: 252kcal, zsír: 10,8g, tel.zsír: 0g, feh.: 5g, CH: 31,8g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 10,5mg
2024.02.23 Péntek	Gyümölcs tea, Sonkakrém <sup>(3,7,10)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Bácskai rizseshús (sertés) Kovászos uborka <sup>(1)</sup>	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Paprikás burgonya kolbásszal Kovászos uborka <sup>(1)</sup>	Kifli <sup>(1)</sup> , Ivóyoghurt <sup>(7)</sup>
	E: 264kcal, zsír: 7,9g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,9g, CH: 38g, Cuk: 12g, Só: 0,6g, Ca: 33,2mg	E: 533kcal, zsír: 20,3g, tel.zsír: 2g, feh.: 22,1g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 92,3mg	E: 375kcal, zsír: 18,8g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 14,2g, CH: 36,6g, Cuk: 0g, Só: 5g, Ca: 95,5mg	E: 219kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 8,1g, CH: 35,4g, Cuk: 7,4g, Só: 0,5g, 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. Csillagfűt

**Étlap**  
**2024. február 26. - 2024. március 3.**

**Óvoda**

09. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.02.26 Hétfő	Tej <sup>(7)</sup> , Sajtos kifli <sup>(1,3)</sup>	Babgulyás(sertés) <sup>(9)</sup> Piskóta kocka <sup>(1,3)</sup> Csokoládé öntet <sup>(7)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Babgulyás(sertés) <sup>(9)</sup> Metélt tészta <sup>(1)</sup> Tejfőlös túró öntet <sup>(7)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Tej. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Vajkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség
	E: 267kcal, zsír: 8,6g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 13,2g, CH: 33,8g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 305,6mg	E: 633kcal, zsír: 18,7g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 22,9g, CH: 87g, Cuk: 15,8g, Só: 0,6g, Ca: 284,6mg	E: 570kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 26,1g, CH: 78,7g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 117,8mg	E: 163kcal, zsír: 4,7g, tel.zsír: 2g, feh.: 5,2g, CH: 24,8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 20,4mg
2024.02.27 Kedd	Gyümölcs tea, Molnárka <sup>(1,3,7)</sup> , Margarin	100%-os rostos gyümölcsle Hentes tokány(sertés) <sup>(10)</sup> Párolt rizs	100%-os rostos gyümölcsle Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka <sup>(10)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Margarin, Magvas zsemle <sup>(1,11)</sup> , Olasz felvágott, 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: 569kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 17,3g, CH: 57,9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,5mg	E: 360kcal, zsír: 1,9g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 6,4g, CH: 45,1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 33mg	E: 281kcal, zsír: 15g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 9,1g, CH: 22,9g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 51,7mg
2024.02.28 Szerda	Kakaó <sup>(7)</sup> , Ökörszem <sup>(1,3,7)</sup>	Kertészleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Paradicsomos káposzta * <sup>(1)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütvé <sup>(1)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Kertészleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Pritaminos rizseshús(sertés) Csalamádé	Húskrém, Tej. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 412kcal, zsír: 6,1g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 13g, CH: 58,9g, Cuk: 13,3g, Só: 0,3g, Ca: 276,1mg	E: 577kcal, zsír: 30,3g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 15,8g, CH: 58,9g, Cuk: 9g, Só: 0,4g, Ca: 62,8mg	E: 467kcal, zsír: 14,3g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 20,4g, CH: 61,8g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 53,4mg	E: 188kcal, zsír: 3,5g, tel.zsír: 0,4g, feh.: 11,5g, CH: 27,4g, Cuk: 0,4g, Só: 0,2g, Ca: 22,9mg
2024.02.29 Csütörtök	Gyümölcs tea, Tej. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Főtt tojás kísétkézés <sup>(3)</sup> , Margarin, Zöldség	Zellerkrémleves* <sup>(1,7,9)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Sült csirkecomb filé Vajas tört burgonyaa Cékla saláta	Zellerkrémleves* <sup>(1,7,9)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Finomfőzelék <sup>(1,7)</sup> Dinó alakú nuggets - sütőben sütvé <sup>(1,3)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Kocka sajt <sup>(7)</sup> , Kifli <sup>(1)</sup>
	E: 259kcal, zsír: 8,2g, tel.zsír: 1g, feh.: 9g, CH: 37g, Cuk: 12g, Só: 0,3g, Ca: 31,9mg	E: 590kcal, zsír: 35,7g, tel.zsír: 8,3g, feh.: 8,8g, CH: 57,3g, Cuk: 0,2g, Só: 1,2g, Ca: 85,5mg	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: 164kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 5,7g, CH: 23,6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 92,9mg
2024.03.01 Péntek	Gyümölcs tea, Tej. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Körözött <sup>(7)</sup>	Erdei gyümölcsleves <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Tészta köret <sup>(1)</sup> Mongol saláta	Erdei gyümölcsleves <sup>(1,7)</sup> Gyros fűszeres csirkemell szelet Burgonyapüré <sup>(7)</sup>	Sajtos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 210kcal, zsír: 2,7g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 9,5g, CH: 36,5g, Cuk: 12g, Só: 0,1g, Ca: 39,1mg	E: 583kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 24,5g, CH: 84,7g, Cuk: 17,9g, Só: 0,2g, Ca: 73,9mg	E: 344kcal, zsír: 9,7g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 21,7g, CH: 41,6g, Cuk: 17,9g, Só: 0,6g, Ca: 99,9mg	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