



H É T F Ő

K E D D

S Z E R D A

C S Ü T Ö R T Ö K

P É N T E K

T	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	TEA GYÜMÖLCSÖS PÁRIZSI - BAROMFI DELMA - MULTIVITAMINOS KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ(1-2-8) PAPRIKA TV  <u>Allergének</u>  TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	TEA - CITROMOS SONKAKRÉM (2) KENYÉR - MAGVAS (1-8) RETEK  <u>Allergének</u>  TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)
g					Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 375 7 16 49 1,7 5 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 286 9 7 45 1,4 2 16
E	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	LEBBENCSELEVES (1-3) SZEZÁMOS RÁNTOTT CSIRKEMELL (3-1-2-8-9-5) MEXIKÓI PÁROLT ZÖLDSÉG (2)  <u>Allergének</u>  TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) SZEZÁM (5) DIÓFÉLE (9)	SERTÉSRAGULEVES (4-1-3) TÚRÓSCSUSZA (1-3-2) ALMA  <u>Allergének</u>  TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)
g					Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 488 28 14 57 0,7 2 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 586 28 28 54 1,4 8 14
U	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	KOCKASAJT KICSI (2) SZEZÁMOS ZSEMLE (1-2-5)  <u>Allergének</u>  TEJ (2) GLUTÉN (1) SZEZÁMMAG (5)	GYÜMÖLCS JOGHURT (2) KIFLI-TELJ.K. IORL. (1-8)  <u>Allergének</u>  TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)
g					Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 274 11 10 34 0,9 5 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 244 9 4 47 0,8 2 16

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.  
A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat, melyért elnézést kérünk!

\* T.Zs = Telített zsírsav

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk!

Ételmezésvezető:.....

## ÓVODA - O

H É T F Ő

K E D D

S Z E R D A

C S Ü T Ö R T Ö K

P É N T E K



É T L A P

2018.02.05 - 2018.02.09

6.hét



Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

T	TEA - CITROMOS LAPKA SAJT (2) DELMA - JOGHURTOS (2) KENYÉR-KORPÁS (1-8) RETEK	TEA GYÜMÖLCSÖS OLASZ FELVÁGOTT DELMA - MULTIVITAMINOS KENYÉR-KUKORICÁS (1-8)	TEA - CITROMOS CROISSANT - CSOKIS (1-2-8) ALMA	TEA GYÜMÖLCSÖS SÁRGABARACK LEKVÁR KALÁCS (1-2-3)	TEA-MÉZES CSIRKEMELL CSEMEGE DELMA - JOGHURTOS (2) RETEK
	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>
	TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	TEJ (2)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
	324 10 6 45 1,6 3 17	293 7 9 45 1,4 3 16	335 8 7 83 0,7 0 27	233 5 1 49 0,9 0 25	95 1 5 9 0,5 1 8
E	FRANCIA HAGYMALEVES (2 (4) LEVESGYÖNGY (1-2-3) BÁCSKAI RIZSEHÚS (11) CSEMEGE UBORKA	PARADICSOMLEVES (4-1-3) ÍZES APRÓPECSENYE (11) LENCSEFŐZELÉK (1-2-10) KENYÉR - FŐZELÉKHEZ (1) MANDARIN	MAGYAROS BURGONYALEVES (1-4) SÜLT CSIRKECOMB-MUSTÁROS (2-10) SÁRGARÉPÁS RIZS KÁPOSZTASÁLATA	OLASZ ZÖLDSÉGLEVES (4-1-3) PULYKAPÖRKÖLT (11) BURGONYAFŐZELÉK (2-1) KENYÉR-T. K. -FŐZELÉKHEZ (1-2-8)	FRANKFURTI LEVES S.VIRSIVEL (2-1) SONKÁS CARBONÁRÁS PENNE (1-3-2) KENYÉR-T.KIÖRL-LEVESHEZ (1-2-8) ALMA
	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>
	TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) SO2 (11)	TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4) MUSTÁR (10) SO2 (11)	TEJ (2) GLUTÉN (1) ZELLER (4) MUSTÁR (10)	TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) ZELLER (4) SO2 (11)	TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
	479 20 19 53 1,5 6 1	673 33 22 83 2,0 4 18	548 24 18 66 1,1 2 6	618 22 27 60 1,9 5 6	616 21 23 79 4,1 7 14
U	GOFRI (1-3-7-8-9) ALMA	JOGHURT NATUR (2) MIXXEL SZÓRT CSIGA (1-2-3)	TÚRÓKRÉM - KAPROS (2) KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ (1-2-8)	CROISSAN-MIXXEL SZÓRT (1-2-3)	KEFIR (2) KIFLI-SZEZÁMOS LENMAGVAS (1-2-5)
	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>
	GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) DIÓFÉLE (9) Mogyoró (7)	TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	TEJ (2) GLUTÉN (1) SZEZÁMMAG (5)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
	223 4 11 27 0,1 4 20	220 5 10 26 0,3 1 2	205 6 5 33 1,5 1 1	177 6 5 45 0,8 0 13	232 9 7 25 0,9 2 0

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat, melyért elnézést kérünk!

\* T.Zs = Telített zsírsav

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk!

Ételmezésvezető:.....

.....

.....

## ÓVODA - O

## É T L A P

2018.02.12 - 2018.02.16

7.hét

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel



H É T F Ő

K E D D

S Z E R D A

C S Ü T Ö R T Ö K

P É N T E K

T	TEA-MÉZES VAJAS MÉZ (2) KENYÉR-KORPÁS (1-8)	TEA GYÜMÖLCSÖS PETREZSELYMES VAJKRÉM (2) ROZSKENYÉR (1-8) RETEK	TEA SAJTKRÉM - MAGYAROS (2) KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ (1-2-8) UBORKA FRISS	TEA - CITROMOS MÁJUSI FELVÁGOTT (8) DELMA LIGHT ROZSKENYÉR (1-8) PAPRIKA TV	TEA - CITROMOS KÖRÖZÖTT TEHÉTÚRÓBÓL (2) KENYÉR-KORPÁS (1-8) LILAHAGYMA
	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
	337 6 9 49 1,0 2 21	304 7 9 47 1,3 4 16	329 6 4 64 1,3 1 32	305 9 8 47 1,5 1 16	332 10 7 47 1,1 2 16
E	CSONTLEVES (4-1-3) HÚSGOMBÓC-PARADICSOMMÁRTÁS (1-3-4) BURGONYA FÉLADAG	BURGONYALEVES TEJFÖLÖS (2-1) HALRÚD (6) ZÖLDSÉGES BULGUR (1-2) CSEMEGE UBORKA MANDARIN	TARHONYALEVES (1-3) SZÉKELYKÁPOSZTA (1-2-11) KENYÉR - FŐZELÉKHEZ (1)	ZÖLDSÉGLEVES (4) ZABGALUSKA LEVESBETET (1-3) CSIRKEPAPRIKÁS (2-1-11) DURUMTÉSZTA (1-3) TÚRÓRUDI (2)	FEHÉRBABLEVES F.HÚSSAL (4-1-3) GYÜMÖLCS ÖNTET TEJBEN RIZS (2) ALMA
	<u>Allergének</u> GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) HAL (6)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) SO2 (11)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4) SO2 (11)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
	481 15 15 61 0,5 2 16	521 18 20 61 0,5 5 2	423 18 18 42 3,7 4 1	600 26 25 66 2,1 9 32	609 22 12 99 2,3 4 35
U	KOCKASAJT KICSI (2) KIFLI-TÖNKÖLYÖS (1-2) NARANCS	KEFIR (2) KIFLI TEJES (1-2)	KAKAÓSCSIGA - SÜTŐIPAR (1-2-3) ALMA	PÓRÉS TOJÁSKRÉM (3-2-10) KENYÉR-KUKORICÁS (1-8)	PIZZÁS TÁSKA (1-2-3)
	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) MUSTÁR (10)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
	343 19 23 44 0,8 4 0	272 10 9 36 0,5 2 2	252 8 4 58 0,5 0 11	205 6 6 30 1,2 2 0	174 3 9 28 0,1 4 3

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat, melyért elnézést kérünk!

\* T.Zs = Telített zsírsav

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk!

Ételmezésvezető:.....

## ÓVODA - O

## É T L A P

2018.02.19 - 2018.02.23

8.hét

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel



H É T F Ő

K E D D

S Z E R D A

C S Ü T Ö R T Ő K

P É N T E K

T	TEJ(2) CSIRKEMELL CSEMEGE DELMA - JOGHURTOS (2) KENYÉR - MAGVAS (1-8) RETEK	KAKAO(2) BRIÓS (1-2-3)	TEJ(2) KENÓMÁJAS-SERTÉS (8) KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ (1-2-8) UBORKA FRISS	TEA-MÉZES TÚRÓKRÉM-GYÜMÖLCSÖS (2) KENYÉR-KORPÁS (1-8)	TEA - CITROMOS SAJTKRÉM - ZÖLDFÜSZERES (2) ROZSKENYÉR (1-8) RETEK
	<u>Allergének</u> TEJ(2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> TEJ(2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	<u>Allergének</u> TEJ(2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> TEJ(2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> TEJ(2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 312 12 10 38 1,7 4 9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 254 10 7 40 0,5 3 8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 313 11 11 41 1,6 4 8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 266 9 3 41 1,0 1 12	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 332 9 11 48 1,3 4 16
E	HAMIS GULYÁSLEVES (1-2-3-4) ZÖLDFÜSZ. VAJAS CSIRKEMELL TÖKFŐZELÉK (2-1) KENYÉR-T.K.-FŐZELÉKHEZ (1-2-8) ALMA	DARAGALUSKA-LEVES (4-1-3) BOLOGNAI SPAGETTI- SAJTAL (1-3-2)	GYÜMÖLCSLEVES (1-2) RÁNTOTT CSIRKEMELL (3-1-2-8-9) ZÖLDSÉGES BULGUR (1-2) KÁPOSZTASÁLATA	RESZELTTÉSZTA LEVES (4-1-3) SÜLTKOLBÁSZ (2-8-10) KELKÁPOSZTA FŐZELÉK (1) KENYÉR-T.K.-FŐZELÉKHEZ (1-2-8)	TÁRKONYOS CSIRKERAGULEVES (4-2-1) FÁNK - LEKVÁROS (1-2-3) MANDARIN
	<u>Allergének</u> TEJ(2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) ZELLER (4)	<u>Allergének</u> TEJ(2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)	<u>Allergének</u> TEJ(2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) DIÓFÉLE (9)	<u>Allergének</u> TEJ(2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) ZELLER (4) MUSTÁR (10)	<u>Allergének</u> TEJ(2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 499 23 18 57 1,7 4 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 488 22 21 51 1,4 6 5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 568 23 17 78 2,0 3 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 473 16 21 47 2,5 7 2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 426 23 17 53 2,1 1 1
U	KIFLI TEJES (1-2) DELMA LIGHT TÚRÓRUDI (2)	ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT (8) KENÓMÁJAS-SERTÉS (8) KENYÉR-KORPÁS (1-8) PAPRIKA PRITAMIN	TÚRÓSTÁSKA (1-2) ALMA	LÖNCS FELVÁGOTT (8) DELMA LIGHT KENYÉR - MAGVAS (1-8) PARADICSOM	CROISSANT-SÖTÉTMAZSOL (1-8)
	<u>Allergének</u> TEJ(2) GLUTÉN (1)	<u>Allergének</u> GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> TEJ(2) GLUTÉN (1)	<u>Allergének</u> GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> GLUTÉN (1) SZÓJA (8)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 267 7 9 39 0,5 5 32	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 264 12 7 30 1,7 4 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 209 4 5 38 0,2 1 19	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 233 10 7 30 1,6 0 2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 180 6 5 50 1,0 0 0

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat, melyért elnézést kérünk!

\* T.Zs = Telített zsírsav

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk!

Ételmezésvezető:.....



H É T F Ő

K E D D

S Z E R D A

C S Ü T Ö R T Ö K

P É N T E K



T	TEJ(2) GABONAGOLYÓ(1-2-7-8-9)	TEA - CITROMOS CSIRKEMELL CSEMEGE DELMA LIGHT KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ(1-2-8)	TEA HÚSKENYÉR(8) DELMA - MULTIVITAMINOS KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ(1-2-8) UBORKA FRISS		
	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>
	TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8) DIÓFÉLE(9) MÓG YORÓ(7)	TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8)	TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8)		
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 210 7 5 33 0,3 2 18	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 271 4 5 47 1,5 0 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 378 7 10 62 1,3 3 31		
E	MAGYAROS BURGONYALEVES(1-4) KARALÁBÉFŐZELÉK(1-2) SÜLT RUDACSKA KENYÉR - FŐZELÉKHEZ(1) ALMA	TAVASZI ZÖLDSÉGLEVES(4) VADASRAGU SERTÉSHÚSBÓL(1-2-10) DURUMTÉSZTA(1-3) ALMA	ZÖLDBORSÓLEVES-ZÖLDSÉGES(1-3) SÁRGARÉPÁS KUKORICAGALUSKA(1-3) SERTÉSSÜLT(1) LILA PÁROLTKÁPOSZTA BURGONYA FÉLADAG		
	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>
	TEJ(2) GLUTÉN(1) ZELLER(4)	TEJ(2) GLUTÉN(1) TOJÁS(3) ZELLER(4) MUST ÁR(10)	GLUTÉN(1) TOJÁS(3)		
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 588 18 30 58 2,4 7 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 486 23 18 58 1,6 4 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 499 22 18 52 3,0 3 4		
U	PÁRIZSI - BAROMFI DELMA LIGHT RETEK KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ(1-2-8)	GYÜMÖLCS JOGHURT(2) FAHÉJAS KIFLI(1-2-3)	TÚRÓKRÉM - KAPROS(2) KENYÉR-BURGONYÁS(1-8)		
	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>
	TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8)	TEJ(2) GLUTÉN(1) TOJÁS(3)	TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8)		
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 294 7 14 33 1,8 4 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 290 6 15 49 0,6 2 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 212 8 4 34 1,3 2 1		

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat, melyért elnézést kérünk!

\* T.Zs = Telített zsírsav

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk!

Ételmezésvezető:.....

.....

.....