



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

	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
<b>T</b>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	SAJTKRÉM - MAGYAROS (2) KENYÉR-T.K. (1-2-8) RETEK  <u>Allergének</u>  TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	TEA GYÜMÖLCSÖS TONHALKRÉM (6-2) ZSEMLE-T.K. (1-8)  <u>Allergének</u>  TEJ (2) GLUTÉN (1) HAL (6) SZÓJA (8)
g				Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 205 6 4 34 1,3 1 2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 327 10 11 46 0,8 3 16
<b>E</b>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	KARFIOLLEVES -ZÖLDSÉGES (1-3) MAGYAROS CSIRKEMÁJ (1) PÁROLT RIZS VEGYESSALÁTA  <u>Allergének</u>  GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	CSONTLEVES (4-1-3) VAJAS CSIRKEMELL (2) FEJTETT BABFŐZELÉK (2-1) KENYÉR - FŐZELÉKHEZ (1)  <u>Allergének</u>  TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)
g				Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 551 20 21 68 1,8 3 7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 455 31 11 56 1,6 3 3
<b>U</b>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	<u>Allergének</u>	KAKAÓCSIGA - SÜTŐIPAR (1-2-3) ALMA  <u>Allergének</u>  TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	KOCKASAJT KICSI (2) KIFLI TEJES (1-2)  <u>Allergének</u>  TEJ (2) GLUTÉN (1)
g				Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 252 8 4 58 0,5 0 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 243 10 10 27 0,7 4 2

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

S Z O M B A T

T	TEA GYÜMÖLCSÖS SÁRGABARACK LEKVÁR KENYÉR-T.K. (1-2-8)	TEJESKÁVÉ (2) CSÁSZSÁRZSEMLE (1) RÁMA (2) RETEK	TEA GYÜMÖLCSÖS LAPKA SAJT (2) DELMA - JOGHURTOS (2) MAGVAS ZSEMLE (1)	TEA-MÉZES MIXXEL SZÓRT CSIGA (1-2-3)	TEJ (2) SONKAKRÉM (2) ZSEMLE-T.K. (1-8) UBORKA FRISS	TEJ (2) BRIÓS (1-2-3)	
	<i>Allergének</i>	<i>Allergének</i>	<i>Allergének</i>	<i>Allergének</i>	<i>Allergének</i>	<i>Allergének</i>	
	TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	TEJ (2) GLUTÉN (1)	TEJ (2) GLUTÉN (1)	TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 258 4 2 53 1,0 0 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 339 11 13 43 0,7 3 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 302 10 6 47 1,3 3 17	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 230 4 9 32 0,2 1 18	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 303 11 12 37 1,1 4 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 226 8 7 34 0,4 3 5	
	E	BROKKOLI LEVES (1-2) LEVESGYÖNGY (1-2-3) HENTESTOKÁNY CS.HÚSBÓL (1) KUKORICÁS RIZS	RESZELT TÉSZA LEVES (4-1-3) SÜLT RUDACSKA ZÖLDBORSÓFŐZELÉK (1-2) KENYÉR - FŐZELÉKHEZ (1) ALMA	FAHÉJAS ALMALEVES (1-2) RÁNTOTT CSIRKEMELL (3-1-2-8-9) PETREZSELYMES BURGONYA KÁPOSZTASÁLATA	ZELLERES BURGONYALEVES (1-4) SERTÉSSÜLT (1) PARADICSOMOS KÁPOSZTA (1) KENYÉR - FŐZELÉKHEZ (1) ALMA	ZABPELYHES HÚSGALUSKALEVES (4-1-3-2-3) FŐTT SERTÉSHÚS SÓSKAMÁRTÁS (2-1) BURGONYA FÉLADAG	DARAGALUSKA-LEVES (4-1-3) FŐTT SERTÉSHÚS SÓSKAMÁRTÁS (2-1) BURGONYA FÉLADAG
		<i>Allergének</i>	<i>Allergének</i>	<i>Allergének</i>	<i>Allergének</i>	<i>Allergének</i>	<i>Allergének</i>
TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)		TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)	TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) DIÓFÉLE (9)	GLUTÉN (1) ZELLER (4)	TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) ZELLER (4) DIÓFÉLE (9)	TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 527 24 21 58 2,5 6 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 752 28 30 89 4,6 7 6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 619 23 14 85 2,4 3 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 568 22 20 69 2,1 3 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 543 16 15 80 2,4 3 19	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 480 21 13 60 1,1 3 17	
	U	CSIRKEMELL CSEMEGE ZSEMLE (1) DELMA LIGHT PARADICSOM	PADLIZSÁNKRÉM MARGARINNAL (2-10) KENYÉR-T.K. (1-2-8)	FŐTT TOJÁSKARIKA (3) DELMA LIGHT KENYÉR-T.K. (1-2-8)	SÜLT PAPRIKÁS SAJTKRÉM (2) KENYÉR-T.K. (1-2-8)	KOCKASAJT KICSI (2) KIFLI-TELJ.K.IORL. (1-8)	ZÖLDFÜSZERES VAJKRÉM (2) KENYÉR-T.K. (1-2-8)
		<i>Allergének</i>	<i>Allergének</i>	<i>Allergének</i>	<i>Allergének</i>	<i>Allergének</i>	<i>Allergének</i>
GLUTÉN (1)		TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MUSTÁR (10)	TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3)	TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 197 5 4 32 1,1 0 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 310 5 13 40 2,3 3 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 208 5 6 32 1,1 1 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 199 5 4 33 1,3 1 2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 242 11 9 31 1,1 5 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 247 4 10 32 1,2 4 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

	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						
<b>T</b>	TEA GYÜMÖLCSÖS SAJTKRÉM - TÖKMAGOS (2-7-9) MAGVAS ZSEMLE (1)							TEA - CITROMOS LEKVÁROSBUKTA (1-2-3)							TEJ (2) GABONAGOLYÓ (1-2-7-8-9)																				
	<u>Allergének</u>							<u>Allergének</u>							<u>Allergének</u>							<u>Allergének</u>							<u>Allergének</u>						
	TEJ (2) GLUTÉN (1) DIÓFÉLE (9) MOGYORÓ (7)							TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)							TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) DIÓFÉLE (9) MOGYORÓ (7)																				
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														
	332	9	11	47	1,0	4	16	293	8	1	65	0,7	0	15	179	6	3	30	0,3	2	10														
<b>E</b>	KARALÁBÉLEVES MAGYAROS (4-1-3) ZÖLDFÜSZ. VAJAS CSIRKEMELL PÁROLT RIZS MANDARIN							KACSACSONTLEV. CSIGATÉSZTÁVA (4-1-3) PULYKAPÖRKÖLT (11) BURGONYAFŐZELÉK (2-1) KENYÉR-T.K. - FŐZELÉKHEZ (1-2-8)							ZÖLDSÉGLEVES (4) KUKORICÁS GALUSKA (1-3) BOLOGNAI SPAGETTI- SAJTTAL (1-3-2) ALMA																				
	<u>Allergének</u>							<u>Allergének</u>							<u>Allergének</u>							<u>Allergének</u>							<u>Allergének</u>						
	GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)							TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) ZELLER (4) SO <sub>2</sub> (11)							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														
	510	24	14	71	2,1	2	0	573	27	22	60	2,3	5	5	567	23	22	67	2,0	6	5														
<b>U</b>	SZENDVICS KRÉM - PRITAMINOS (8-2) KENYÉR-T.K. (1-2-8) RETEK							PÓRÉS TOJÁSKRÉM (3-2-10) ROZSKENYÉR (1-8)							PÁRIZSIKRÉM (2-10) KENYÉR-T.K. (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)							TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) MUSTÁR (10)							TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MUSTÁR (10)																				
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														
	255	5	10	33	1,2	2	0	233	8	8	31	1,3	2	1	258	5	11	32	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:.....

.....

.....

## ÓVODA - O

## É T L A P

2018.03.19 - 2018.03.23

12.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 GYÜMÖLCSÖS SAJTKRÉM - MAGYAROS (2) KENYÉR-T.K. (1-2-8) ALMA	JOGHURT NATUR (2) KIFLI-SZEZÁMOS LENMAGVAS (1-2-5) TEA GYÜMÖLCSÖS	TEA GYÜMÖLCSÖS KENYÉR-T.K. (1-2-8) ZALA FELVÁGOTT FLÓRA MARGARIN (2) UBORKA FRISS	TEA GYÜMÖLCSÖS VAJKRÉM (2) KENYÉR-T.K. (1-2-8) RETEK	KAKAO (2) SONKAKRÉM (2) KENYÉR-T.K. (1-2-8) SALÁTALEVÉL
	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZEZÁMMAG (5)	<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 314 6 5 60 1,3 1 17	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 281 9 6 39 1,1 3 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 319 6 10 48 1,5 3 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 313 4 10 48 1,2 4 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 329 10 12 42 1,4 3 4
E	SÜTŐTÖKKRÉMLEVES (2-1) PIRÍTOTT TÖKMAG (7-9) BÁCSKAI RIZSEHÚS (11) KÁPOSZTASÁLATA	TAVASZI ZÖLDSÉGLEVES (4) NATUR BAROMFI VAGDALT (1-3-8) KELKÁPOSZTA FŐZELÉK (1) KENYÉR - FŐZELÉKHEZ (1)	GYÜMÖLCSLEVES (1-2) MEXIKOI CSIRKEMELLRAGU (1) FŐTT BURGONYA	FEHÉRBABLEVES F.HÚSSAL (4-1-3) TEJBEDARA (2-1) KAKAO SZÓRAT ALMA	MAGYAROS BURGONYALEVES (1-4) FOKHAGYMÁS APRÓPECSENYE TÖKFŐZELÉK (2-1) KENYÉR - FŐZELÉKHEZ (1)
	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) DIÓFÉLE (9) MOGYORÓ (7) S O2 (11)	<u>Allergének</u> GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) ZELLER (4)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) ZELLER (4)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 507 21 16 67 1,6 3 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 460 13 20 51 2,2 3 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 472 21 6 69 1,6 1 11	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 523 21 11 83 2,3 5 25	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 479 20 21 45 1,2 5 4
U	OLÁSZ FELVÁGOTT DELMA - JOGHURTOS (2) ZSEMLE (1) RETEK	TONHALKRÉM (6-2) LILAHAGYMA KENYÉR-T.K. (1-2-8)	TÚRÓKRÉM - KAPROS (2) ZSEMLE (1)	PÁRIZSIKRÉM (2-10) MAGVAS ZSEMLE (1) RETEK	TOPPI TÚRÓRUDI (2) ALMA
	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) HAL (6) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) MUSTÁR (10)	<u>Allergének</u> TEJ (2)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 239 7 9 32 1,0 3 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 292 8 12 34 1,0 3 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 192 8 3 31 1,1 1 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 251 7 10 32 1,1 2 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 159 4 6 23 0,0 5 30

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

2018.03.26 - 2018.03.30

13.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 GYÜMÖLCSÖS SÁRGARÉPÁS SAJTKRÉM(2) SZEZÁMOS ZSEMLE (1-2-5)	TEJ(2) SAJTOS BAROMFI PÁRIZSI(2) DELMA - JOGHURTOS(2) ROZSKENYÉR(1-8)	MIXXEL SZÓRT POGÁCSA(1-2-3) TEA GYÜMÖLCSÖS	TEJ(2) GABONAGOLYÓ(1-2-7-8-9)	KAKAÓ(2) FLÓRA MARGARIN(2) KENYÉR-T.K.(1-2-8)
	<u>Allergének</u> TEJ(2) GLUTÉN(1) SZEZÁMMAG(5)	<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) DIÓFÉLE(9) MÖG YORÓ(7)	<u>Allergének</u> TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 262 7 3 50 0,9 1 17	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 292 12 11 37 1,5 4 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 288 13 13 39 0,5 0 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 179 6 3 30 0,3 2 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 302 8 9 46 1,3 2 4
E	ZELLERKRÉMLEVES(4-2-1) LEVESGYÖNGY(1-2-3) TAVASZI TOKÁNY(1) PÁROLT RIZS UBORKASALÁTA	HAMIS GULYÁSLEVES(1-2-3-4) SÜLT RUDACSKA ZÖLDBABFŐZELÉK(1-2) KENYÉR - FŐZELÉKHEZ(1) LINZERKARIKA - KICSI(1)	PARADICSOMLEVES(4-1-3) HALRÚD(6) VAJAS BURGONYA KÁPOSZTASALÁTA	MÁJGALUSKALEVES(3-4-1-2-8-9) PÁSZTORBULGUR(1-8) CÉKLASALÁTA	SERTÉSRAGULEVES(4-1-3) DARÁSMETÉLT(1-3) ALMA
	<u>Allergének</u> TEJ(2) GLUTÉN(1) TOJÁS(3) ZELLER(4)	<u>Allergének</u> TEJ(2) GLUTÉN(1) TOJÁS(3) ZELLER(4)	<u>Allergének</u> GLUTÉN(1) HAL(6) TOJÁS(3) ZELLER(4)	<u>Allergének</u> TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8) TOJÁS(3) ZELLE R(4) DIÓFÉLE(9)	<u>Allergének</u> GLUTÉN(1) TOJÁS(3) ZELLER(4)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 547 19 20 70 1,8 5 5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 655 33 35 62 2,6 12 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 529 17 13 71 1,3 2 19	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 587 22 27 58 3,6 6 8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 523 19 16 76 1,5 3 19
U	KENŐMÁJAS-SERTÉS(8) ZSEMLE-T.K.(1-8) RETEK	TEAVAJ(2) KENYÉR-T.K.(1-2-8) PARADICSOM	KÖRÖZÖTT TEHÉTÚRÓBÓL(2) KENYÉR-T.K.(1-2-8) ALMA	CSICSERIBORSÓKRÉM(2) KENYÉR-T.K.(1-2-8)	OLASZ FELVÁGOTT DELMA LIGHT ZSEMLE(1) LILAHAGYMA
	<u>Allergének</u> 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> TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8)	<u>Allergének</u> GLUTÉN(1)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 204 8 5 32 1,2 2 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 250 4 10 33 1,0 4 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 299 8 9 45 1,1 2 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 199 6 3 35 1,3 1 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 228 7 7 33 1,1 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:.....

.....

.....