



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	Allergének	TEJESKÁVÉ (2) DELMA LIGHT KENYÉR - MAGVAS (1-8)	TEJ (2) DELMA LIGHT KENYÉR-T.K. (1-2-8) PAPRIKA TV	TEA GYÜMÖLCSÖS TONHALKRÉM (6-2) KENYÉR-T.K. (1-2-8)	BRIÓS (1-2-3) KAKAO (2)
		Allergének TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	Allergének TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	Allergének TEJ (2) GLUTÉN (1) HAL (6) SZÓJA (8)	Allergének 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
		295 12 6 47 1,3 1 11	253 7 7 38 1,2 2 1	344 8 12 47 1,0 3 16	229 8 6 37 0,4 2 8
E	Allergének	ÓSZIBARACKKRÉMLEVES (1-2) HENTESTOKÁNY CS. HÚSBÓL (1) KUSZKUSZ (1-2)	FEHÉRBABLEVES F. HÚSSAL (4-1-3) KENYÉR-FÉLADAG (1) TEJBEEN RIZS (2) KAKAÓSZÓRAT ALMA	KÍNAI ZÖLDSÉGLEVES BOLOGNAI SPAGETTI- SAJTTAL (1-3-2)	MAGYAROS BURGONYALEVES (1) CSICSERIBORSÓ FŐZELÉK (1-2) SÜLT CSIRKECOMBFILÉ (2) KENYÉR - FŐZELÉKHEZ (1) MANDARIN
		Allergének TEJ (2) GLUTÉN (1)	Allergének TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)	Allergének TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	Allergének TEJ (2) GLUTÉN (1)
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
		531 23 16 71 2,0 4 18	640 23 12 107 2,6 5 28	465 22 20 47 1,4 6 5	411 21 11 53 2,5 2 1
U	Allergének	PÁRIZSIKRÉM (2-10) KENYÉR-T.K. (1-2-8) RETEK	KENÓMÁJAS-SERTÉS (8) MAGVAS ZSEMLE (1)	GYÜMÖLCS JOGHURT (2) KIFLI-TELJ.K. IORL. (1-8)	FŐTT TOJÁSKARIKA (3) DELMA - JOGHURTOS (2) ROZSKENYÉR (1-8)
		Allergének TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MUSTÁR (10)	Allergének GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	Allergének TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	Allergének 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
		259 5 11 33 1,3 2 1	209 8 6 32 1,2 2 1	244 9 4 47 0,8 2 16	216 8 6 31 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:.....

ÓVODA - O

É T L A P

2018.04.09 - 2018.04.13

15.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

	TEA GYÜMLÖCSÖS VAJAS MÉZ (2) KENYÉR-KORPÁS (1-8)	TEA-MÉZES KAKAOÉCSIGA - SÜTŐIPAR (1-2-3)	TEJ (2) GABONAGOLYÓ (1-2-7-8-9)	TEA - CITROMOS FOKHAGYMÁS FELVÁGOTT (8) DELMA - JOGHURTOS (2) KENYÉR-T.K. (1-2-8)	TEJ (2) VAJKRÉM MAGYAROS (2) KENYÉR-T.K. (1-2-8)
T	<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) MOG YORÓ (7)	<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 366 6 9 56 1,0 2 40	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 236 8 4 55 0,5 0 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 179 6 3 30 0,3 2 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 317 7 10 47 1,4 3 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 308 7 13 38 1,3 6 0
E	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) ZELLE R (4) SO2 (11)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 465 22 16 54 1,3 2 4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 557 30 22 55 2,5 7 4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 603 21 27 67 1,6 7 2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 486 19 16 52 1,5 3 5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 587 27 28 55 1,0 8 1
U	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 243 10 10 27 0,7 4 2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 233 6 8 33 1,5 1 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 222 6 10 25 0,5 2 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 278 6 13 32 1,2 4 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 227 7 7 15 1,0 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:.....

.....

.....



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	ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT DELMA - MULTIVITAMINOS ZSEMLE (1) TEJ (2)	TEA-MÉZES ALMÁSBATYU (1-2-3)	TEA GYÜMÖLCSÖS KÖRÖZÖTT TEHÉTÚRÓBÓL (2) KENYÉR-T.K. (1-2-8) ÚJHAGYMA	TEA - CITROMOS KENŐMÁJAS-SERTÉS (8) KENYÉR-T.K. (1-2-8) PAPRIKA PRITAMIN	TEJ (2) MÜZLI (1-7-8)
	<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)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MOGYORÓ (7)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 285 10 10 37 1,2 5 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 220 4 4 43 0,2 1 30	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 315 7 9 49 1,1 2 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 286 6 7 49 1,4 2 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 141 5 4 22 0,1 2 17
E	RESZELTTÉSZTA LEVES (4-1-3) ZÖLDBABFŐZELÉK (1-2) FŐTT TOJÁSKARIKA (3) KENYÉR-T.K. -FŐZELÉKHEZ (1-2-8) ALMA	HAMIS GULYÁSLEVES (1-3-4) TAVASZI TOKÁNY (1) KUSZKUSZ (1-2)	DARAGALUSKA-LEVES (4-1-3) FŐTT SERTÉSHÚS VEGYES GYÜMÖLCSMÁRTÁS (1-2) BURGONYA FÉLADAG	KERTÉSZLEVES (4-1-3) KÍNAI ÉDES SAVANYÚ CS.MELL PÁROLT RIZS	FRANKFURTI LEV. RUDACSKÁVAL (2-1) MÁKOSTÉSZTA (1-3-5-8-9) ALMA
	<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) TOJÁS (3) ZELLER (4)	<u>Allergének</u> GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) SZEZÁMMAG (5) DIÓFÉLE (9)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 366 9 13 52 1,1 3 4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 573 21 24 62 1,8 4 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 439 18 9 60 0,7 3 14	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 442 19 11 64 1,4 1 5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 663 18 28 83 2,4 7 17
U	MAZSOLÁS TÚRÓKRÉM (2) KENYÉR-BURGONYÁS (1-8)	KENYÉR-T.K. (1-2-8) SAJTKRÉM - TÖKMAGOS (2-7-9) RETEK	MIXXEL SZÓRT POGÁCSA (1-2-3)	LAPKA SAJT (2) DELMA LIGHT SZEZÁMOS ZSEMLE (1-2-5)	KOCKASAJT NATUR (2) FAHÉJAS KIFLI (1-2-3)
	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) DIÓFÉLE (9) MOGYORÓ (7)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZEZÁMMAG (5)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 232 9 5 37 0,8 2 4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 281 7 13 33 1,3 4 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 225 13 13 24 0,5 0 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 233 9 5 34 1,2 2 2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 288 9 20 34 0,8 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

	TEA - CITROMOS TÚRÓKRÉM-ZÖLDHAGYMÁS (2) MAGVAS ZSEMLE (1)	PADLIZSÁNKRÉM MARGARINNAL (10-2) KENYÉR-T.K. (1-2-8)	TEJESKÁVÉ (2) BRIÓS (1-2-3)	MÁJUSI FELVÁGOTT (8) DELMA - JOGHURTOS (2) MAGVAS ZSEMLE (1)	TEJ (2) BURGONYÁS POGÁCSA (1-2-3)
T	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MUSTÁR (10)	<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) TOJÁS (3)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 271 9 4 48 1,3 2 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 244 4 9 34 1,3 2 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 283 10 7 47 0,5 3 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 254 9 10 32 1,2 2 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 269 8 14 31 1,4 5 1
E	TARHONYALEVES (1-3) LUCSKOS KÁPOSZTAFŐZELÉK (1-2) SERTÉSPÖRKÖLT (11) KENYÉR-T.K.-FŐZELÉKHEZ (1-2-8) ALMA	ZÖLDBORSÓLEVES (1) HARCSAPAPRIKÁS (6-2-1) DURUMTÉSZTA (1-3) ALMA	GOMBALÉVES - ZÖLDSÉGES (1-3) CSIRKEMELL-NATÚR (1) BURGONYAFŐZELÉK (2-1) KENYÉR - FŐZELÉKHEZ (1)	SÓSKAKRÉMLEVES (2-1) PIRÍTOTT ZSEMLEKOCKA (1-2) RÁNTOTT CSIRKEMELL (3-1-2-8-9) PETREZSELYMES RIZS KÁPOSZTASÁLATA	ROZMARINGOS PULYKARAGULEVES (4-1-3) KRUMPLIS TÉSZTA (1-3) CSEMEGE UBORKA
	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) SO2 (1) 1)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) HAL (6) TOJÁS (3)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) DIÓFÉLE (9)	<u>Allergének</u> GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 573 23 26 57 2,8 5 2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 584 22 25 67 2,7 5 4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 537 24 19 56 2,0 3 4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 639 29 18 87 2,4 3 12	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 470 18 20 51 1,0 3 1
U	HÚSKENYÉR (8) DELMA - JOGHURTOS (2) ROZSKENYÉR (1-8)	KEFIR (2) KIFLI TEJES (1-2)	SÜLT PAPRIKÁS SAJTKRÉM (2) LILAHAGYMA KENYÉR-T.K. (1-2-8)	JOGHURT NATUR (2) KIFLI-TELJ.K.IORL. (1-8)	SAJTKRÉM - TÖKMAGOS (2-7-9) ZSEMLE (1) RETEK
	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)	<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) DIÓFÉLE (9) MOGYORÓ (7)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 241 9 8 31 1,3 3 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 272 10 9 36 0,5 2 2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 210 6 4 36 1,3 1 2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 257 12 7 38 1,1 3 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 264 8 11 31 0,8 4 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:.....