



## 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

2018.05.07 - 2018.05.11

19.hét

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel



	T	E	U		
	TEA - CITROMOS TOAST FELVÁGOTT (8) DELMA LIGHT KENYÉR-T.K. (1-2-8) RETEK  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	TEJ (2) FÓTT TOJÁSKARIKA (3) FLORIN MARGARIN MAGVAS ZSEMLE (1)  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	KAKAÓ (2) PULKAMELL CSEMEGE (1-8) DELMA LIGHT KENYÉR-BURGONYÁS (1-8) PAPRIKA TV  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	TEA-MÉZES KOCKASAJT SONKÁS (2) KORPÁS KIFLI (1-2)  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1)	TEJ (2) ZÖLDFÜSZERES VAJKRÉM (2) KENYÉR-T.K. (1-2-8) ÚJHAGYMA  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 304 7 8 48 1,4 2 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 318 11 14 37 0,8 2 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 293 13 7 42 1,3 4 4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 288 11 9 40 0,8 4 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 313 8 13 38 1,4 6 0
	TARHONYALEVES BURGONYÁVAL (1-3) ZÖLDBORSÓFŐZELÉK (1-2) SÜLT RUDACSKA KENYÉR-T.K. -FŐZELÉKHEZ (1-2-8) ALMA  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3)	OLASZ ZÖLDSÉGLEVES (4-1-3) TEJSZÍNES ANANÁSZOS CS.MELL (2) PÁROLT RIZS  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)	CSURGATOTT TOJÁSLEVES (3-1) ZABPEHYLES PAR.KÁPOSZTA (1) FOKHAGYMÁS APRÓPECSENYE KENYÉR-T.K. -FŐZELÉKHEZ (1-2-8)  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3)	ÓSZIBARACKKRÉMLEVES (1-2) HALFILÉ - NATÚR (6-1) PETREZSELYMES BURGONYA (2) CSEMEGE UBORKA  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) HAL (6)	MÁJGALUSKALEVES (3-4-1-2-8-9) SAJTOS-TEJFÖLÖS SPAGETTI (1-3-2) ALMA  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) ZELLER (4) DIÓFÉLE (9)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 583 20 25 66 3,4 7 4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 464 20 15 60 0,9 3 3	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 512 20 23 51 1,5 4 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 495 17 13 65 1,0 3 18	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 542 24 22 61 2,1 9 1
	KEFIR (2) KIFLI TEJES (1-2)  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1)	SZEZÁMMAGOS SAJTKRÉM (2-5) KENYÉR-T.K. (1-2-8) UBORKA FRISS  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) SZEZÁMMAG (5)	MAZSOLÁS TÚRÓKRÉM (2) KIFLI TEJES (1-2)  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1)	PÁRIZSIKRÉM (2-10) KENYÉR-T.K. (1-2-8) PARADICSOM  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MUSTÁR (10)	MEGGYESRÉTES (1-2-3)  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 272 10 9 36 0,5 2 2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 209 6 5 34 1,3 1 2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 197 8 4 31 0,4 1 5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 262 5 11 33 1,3 2 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 162 3 8 24 0,1 4 6

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !

\* T.Zs = Telített zsírsav

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

Élelmezésvezető:.....



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

	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						
<b>T</b>	TEA GYÜMÖLCSÖS SOPRONI FELVÁGOTT (2-8-10) DELMA - MULTIVITAMINOS MAGVAS ZSEMLE (1)  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MUSTÁR (10)							TEA - CITROMOS TONHALKRÉM (6-2) KENYÉR-T.K. (1-2-8) RETEK  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) HAL (6) SZÓJA (8)							KAKAO (2) LÖNCS FELVÁGOTT (8) DELMA LIGHT ROZSKENYÉR (1-8) UBORKA FRISS  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)							TEA-MÉZES BÚRKIFLI DEJÓS (1-9)  <i>Allergének</i> GLUTÉN (1) DIÓFÉLE (9)							TEJ (2) LAPKA SAJT (2) CSÁSZSÁRZSEMLE (1) DELMA LIGHT  <i>Allergének</i> 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	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
	336	11	12	47	1,2	3	16	349	8	12	48	1,0	3	16	295	13	8	40	1,7	1	4	271	4	11	33	0,2	4	27	275	13	9	30	1,2	4	0
<b>E</b>	KERTÉSZLEVES GAZDAGON (4-1-3) FEJTETT BABFŐZELÉK (2-1) PULYKAPÖRKÖLT (11) KENYÉR-T.K. - FŐZELÉKHEZ (1-2-8)  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) ZELER (4) SO2 (11)							TEJSZÍNES KUKORICALÉVES (1-2) ZÖLDBORSÓS CSIRKEMÁJ SÁRGARÉPÁS BULGUR (1) KÁPOZTASÁLATA  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1)							KACSACSONTLEV. CSIGATÉSZTÁVA (4-1-3) BURGONYAFŐZELÉK (2-1) VAJAS CSIRKEMELL (2) KENYÉR-T.KIÖRL-LEVESHEZ (1-2-8) TÚRÓDESSZERT (2-7-8-9)  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) ZELER (4) DIÓFÉLE (9) MOGYORÓ (7)							ZELLERLEVES MAGYAROS (1-4) PIRÍTOTT ZSEMLEKOCKA (1-2) SÜLT CSIRKECOMB-MUSTÁROS (2-10) RIZS - TRICOLOR UBORKASÁLATA  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) ZELLER (4) MUSTÁR (10)							SERTÉSHÚSLEVES EPERLEVÉLLEL (4-1-3) KRUMPLISTÉSZTA F.SZALONNÁVAL (1-3) KOVÁSZOS UBORKA ALMA  <i>Allergének</i> 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
	551	29	20	59	1,7	4	3	491	23	16	64	1,7	3	7	569	29	18	68	2,2	8	12	459	20	15	59	2,3	2	5	475	22	13	64	2,7	5	1
<b>U</b>	KÖRÖZÖTT TEHÉTTÚRÓBÓL (2) KENYÉR-T.K. (1-2-8) ÚJHAGYMA  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)							GYÜMÖLCS JOGHURT (2) KIFLI TEJES (1-2)  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1)							CSICSERIBORSÓKRÉM (2) MAGVAS ZSEMLE (1)  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1)							SAJT KRÉM - SÁRGARÉPÁS (2) KENYÉR-T.K. (1-2-8)  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)							LIGA MARGARIN KENYÉR-T.K. (1-2-8) PAPRIKA TV  <i>Allergének</i> 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
	252	7	9	34	1,1	2	0	245	7	4	43	0,4	2	17	190	8	2	34	1,1	1	1	262	6	11	32	1,2	3	0	265	4	2	33	1,1	0	1

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !

\* T.Zs = Telített zsírsav

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

Élelmezésvezető:.....



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	Allergének	Allergének							Allergének							Allergének							Allergének																												
		GLUTÉN (1) SZÓJA (8)							TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) MUSTÁR (10)							TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)							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															
		268	9	10	33	1,6	3	1	293	6	10	43	1,3	2	1	221	6	7	33	1,4	2	0	225	13	13	24	0,5	0	0																						
E	Allergének	Allergének							Allergének							Allergének							Allergének																												
		TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) ZELLER (4)							TEJ (2) GLUTÉN (1) HAL (6) TOJÁS (3)							TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)							TEJ (2) GLUTÉN (1) ZELLER (4)																												
g		529	13	23	65	2,3	5	1	598	24	28	58	1,9	8	4	507	17	15	61	0,7	3	16	612	20	21	82	2,4	4	26																						
U	Allergének	Allergének							Allergének							Allergének							Allergének																												
		TEJ (2) GLUTÉN (1)							TEJ (2) GLUTÉN (1)							TEJ (2) GLUTÉN (1)							TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)																												
g		243	10	10	27	0,7	4	2	241	8	9	33	1,3	3	1	273	18	21	30	0,9	3	0	240	4	9	32	1,2	4	0																						

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !

\* T.Zs = Telített zsírsav

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

Élelmezésvezető:.....

## ÓVODA - O

## É T L A P

2018.05.28 - 2018.05.31 22.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	PULYKA-VERONAI FELVÁGOTT(8) DELMA - MULTIVITAMINOS SZEZÁMOS ZSEMLE (1-2-5)  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) SZEZÁMMAG (5)	KAKAOÁCSGIGA - SÜTŐIPAR(1-2-3)  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	TÚRÓKRÉM - KAPROS (2) CSÁSZSÁRZSEMLE (1)  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1)	EPERLEKVÁR KENYÉR-BURGONYÁS (1-8)  <i>Allergének</i> GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<i>Allergének</i>
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 237 9 7 34 0,9 2 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 202 8 4 47 0,5 0 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 192 9 6 25 1,0 1 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 234 5 2 47 0,8 1 14	
E	ÁRPAGYÖNGYLEVES GOMBÁVAL (1-5-8-9-4) ZÖLDBABFŐZELÉK (1-2) VIRSLI CHIPS (8) KENYÉR-T.K.-FŐZELÉKHEZ (1-2-8) TÚRÓDESSZERT (2-7-8-9)  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) SZEZÁMMAG (5) Z ELLER (4) DIÓFÉLE (9) MOGYORÓ (7)	BROKKOLIKRÉMLEVES (1-2) KÍNAI ÉDES SAVANYÚ CS.MELL PÁROLT RIZS ALMA  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1)	TAVASZI ZÖLDSÉGLEVES (4) HAJDINÁS GALUSKA (1-3) SÓSKAMÁRTÁS (2-1) SÜLT CSIRKECOMBFILÉ (2) BURGONYA FÉLADAG  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)	KÖMÉNYES RÁNTOTTLEVES (1) PIRÍTOTT ZSEMLEKOCKA (1-2) RÁNTOTT CSIRKEMELL (3-1-2-8-9) VAJAS BURGONYA (2) SÁRGARÉPÁS KÁPOSZTASALÁTA  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) DIÓFÉ LE (9)	<i>Allergének</i>
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 458 14 20 53 1,8 8 12	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 530 21 16 74 2,2 3 5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 490 21 14 61 2,0 3 17	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 625 27 18 73 2,9 3 5	
U	RÁMA HARMÓNIA (2) ROZSKENYÉR (1-8) PARADICSOM  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	FÜSTÖLT SAJTKRÉM (2) KENYÉR-T.K. (1-2-8) LILAHAGYMA  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	FOKHAGYÁS FELVÁGOTT (8) FLORIN MARGARIN KENYÉR-T.K. (1-2-8) UBORKA FRISS  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	SAJT-EMENTALI (2) DELMA LIGHT ZSEMLE-T.K. (1-8) PAPRIKA TV  <i>Allergének</i> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<i>Allergének</i>
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 313 6 17 32 1,0 0 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 279 7 11 34 1,3 4 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 295 7 14 32 1,4 2 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 218 10 4 32 1,3 2 1	

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !

\* T.Zs = Telített zsírsav

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

Élelmezésvezető:.....