



## ÓVODA 14. hét 2024.04.01 - 2024.04.05-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	ÜNNEP	Erdei gyümölcs tea (12) Házi csirkemájkrém Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek	Tejeskávé (1;7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Citromos tea Körözött (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Málna tea Sajtkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika
<b>Tápanyagértékek</b>		EN:254 ZS:11,7 TZS:5,9 FH:8,0 SZH:29,3 CK:2,6	EN:313 ZS:14,5 TZS:6,9 FH:9,7 SZH:37,4 CK:14,3	EN:168 ZS:3,1 TZS:1,8 FH:6,7 SZH:26,6 CK:3,2	EN:192 ZS:3,2 TZS:1,8 FH:5,5 SZH:33,5 CK:9,2
<b>Ebéd</b>		Lebbencs leves (1;12) Pulykapörkölt Tökfőzelék (1;7)	Paradicsomleves (1) Panírozott halpárna (1;4) Petrezselymes	Tárkonyos zöldségleves (1;9) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7)	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Sertés paprikás (1;7) Galuska
<b>Tápanyagértékek</b>		EN:614 ZS:25,4 TZS:3,4 FH:21,0 SZH:71,7 CK:8,8 SO:2,3	EN:1085 ZS:51,7 TZS:5,7 FH:26,9 SZH:126,7 CK:11,7 SO:4,0	EN:449 ZS:18,9 TZS:3,1 FH:15,8 SZH:51,0 CK:5,8 SO:1,7	EN:757 ZS:29,5 TZS:4,8 FH:36,8 SZH:126,3 CK:23,2 SO:1,9
<b>Uzsonna</b>		Trappista sajt (7) Margarin Zsemle (1)	Zöldséges felvágott (10) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Zala felvágott Margarin Zsemle (1)	Csokis croissant (1;3;6;7)
<b>Tápanyagértékek</b>		EN:277 ZS:11,1 TZS:6,0 FH:12,3 SZH:31,0 CK:0,9 SO:0,5	EN:180 ZS:5,2 TZS:1,7 FH:6,2 SZH:25,6 CK:1,0 SO:1,1	EN:219 ZS:6,7 TZS:2,2 FH:7,4 SZH:31,4 CK:1,0 SO:0,5	EN:202 ZS:12,6 TZS:6,8 FH:2,7 SZH:18,9 CK:6,8 SO:0,2

## 15. hét 2024.04.08 - 2024.04.12-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea (12) Tavasz felvágott Margarin Zsemle (1)	Forralt tej (7) Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek	Citromos tea Házi sertéssültthúskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Hideg tej (7) Barack lekvár Margarin Félbarna kenyér (1)	Málna tea Kapros túrókrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:235 ZS:7,5 TZS:2,6 FH:7,2 SZH:33,7 CK:3,1 SO:0,5	EN:266 ZS:8,9 TZS:2,4 FH:11,1 SZH:35,1 CK:8,1 SO:1,2	EN:197 ZS:5,1 TZS:2,4 FH:8,1 SZH:27,5 CK:2,9 SO:0,7	EN:240 ZS:4,9 TZS:0,8 FH:8,7 SZH:39,8 CK:13,2 SO:0,8	EN:200 ZS:3,1 TZS:1,4 FH:8,8 SZH:32,8 CK:9,3 SO:0,7
<b>Ebéd</b>	Tojásleves (1;3) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Zöldborsófőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Csirkebecsínáltleves (1;7) Dejő szórat (1) Metélt tészta (1) Alma	Zöldséges lebbencsleves (1) Pulykapörkölt Paradicsomos káposzta (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Vajgaluskaleves (1;3) Sült csirkecomb filé Párolt rizs köret Csemege uborka (10)	Vaníliás körtekrémleves körtekockákkal (1;7) Pincepörkölt (sertés) (12) Cékla saláta (10) * Félbarna
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:929 ZS:52,2 TZS:13,0 FH:24,7 SZH:87,4 CK:27,2 SO:3,4	EN:695 ZS:18,9 TZS:2,8 FH:28,9 SZH:98,3 CK:25,6 SO:1,8	EN:582 ZS:21,0 TZS:6,7 FH:23,7 SZH:72,3 CK:16,7 SO:2,3	EN:757 ZS:28,4 TZS:5,0 FH:49,4 SZH:76,1 CK:0,9 SO:4,7	EN:692 ZS:25,8 TZS:7,1 FH:25,8 SZH:85,7 CK:15,8 SO:3,2
<b>Uzsonna</b>	Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;7)	Szardíniakrém (4;7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Ízes levél (1;3;7)	Gépsonka Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paradicsom	Gyümölcsös ivójoghurt (7) Kifli (1;7)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:186 ZS:6,4 TZS:4,2 FH:6,8 SZH:24,8 CK:1,1 SO:0,9	EN:163 ZS:4,4 TZS:2,6 FH:5,2 SZH:24,2 CK:1,0 SO:0,8	EN:180 ZS:6,5 TZS:3,6 FH:2,0 SZH:27,5 CK:13,5 SO:0,2	EN:202 ZS:4,0 TZS:1,0 FH:9,4 SZH:33,0 CK:0,7 SO:1,3	EN:199 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:6,0 SZH:34,0 CK:12,1 SO:0,5

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.



# ÉTLAP

## MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

### ÓVODA 16. hét 2024.04.15 - 2024.04.19-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Hideg tej (7) Margarin Sajtos kifli (1;7)	Erdei gyümölcs tea (12) Olasz felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Kakaó (7) Vaj (7) Molnárika (1;3;6;7;8;11;13)	Citromos tea Főtt virsli P Ketchup Félbarna kenyér (1)	Forralt tej (7) Tojáskrém (3;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:252 ZS:8,0 TZS:0,6 FH:12,0 SZH:31,8 CK:8,0	EN:207 ZS:6,8 TZS:2,3 FH:7,0 SZH:27,0 CK:3,2	EN:336 ZS:16,0 TZS:7,1 FH:11,4 SZH:38,3 CK:14,7	EN:282 ZS:13,1 TZS:4,0 FH:10,1 SZH:30,9 CK:4,1	EN:264 ZS:6,5 TZS:1,1 FH:14,2 SZH:36,0 CK:10,0
<b>Ebéd</b>	Görög sertésraguleves (1;7) Tejbedara (1;7) Kakaó szórat	Csontleves Levesbetét tészta (1) Főtt sertéskaraj Vegyes	Magyaros karfiolleves (1;3) Szárnyasragu vitál módra (1;7)	Tejfölös gombaleves (1;3;7;9;10) Chilis bab	Sütőtök krémleves (1;7;12) Pírtott tökmag Zöldséges-
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:699 ZS:17,7 TZS:5,0 FH:25,1 SZH:108,0CK:38,1 SO:2,7	EN:587 ZS:24,7 TZS:8,3 FH:26,3 SZH:60,5 CK:24,3 SO:2,1	EN:587 ZS:16,9 TZS:2,5 FH:20,7 SZH:87,4 CK:2,7 SO:2,0	EN:565 ZS:24,1 TZS:5,6 FH:23,1 SZH:59,1 CK:14,5 SO:2,5	EN:570 ZS:18,0 TZS:3,4 FH:27,2 SZH:75,7 CK:18,4 SO:1,8
<b>Úzsonna</b>	Csemege szalámi Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paprika	Magyaros vajkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka	Sonkakrém (7) Félbarna kenyér (1) Paprika	Lapka sajt (7) Margarin Zsemle (1) Paprika	Kakaós csiga (1;6)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:294 ZS:13,9 TZS:5,1 FH:9,9 SZH:33,3 CK:0,8 SO:1,6	EN:198 ZS:7,8 TZS:4,8 FH:5,1 SZH:25,3 CK:1,2 SO:0,8	EN:164 ZS:1,1 TZS:0,2 FH:5,6 SZH:32,2 CK:1,6 SO:0,7	EN:226 ZS:5,5 TZS:2,5 FH:8,8 SZH:33,9 CK:2,4 SO:0,6	EN:224 ZS:8,6 TZS:4,0 FH:3,8 SZH:31,5 CK:11,5 SO:0,2

### 17. hét 2024.04.22 - 2024.04.26-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Málna tea Soproni felvágott Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Zöldhagyma	Tejéskávé (1;7) Sertés párizsi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka	Citromos tea Főtt tojás (3) Margarin Félbarna kenyér (1)	Forralt tej (7) Mész Margarin Császár zsemle (1;6)	Erdei gyümölcs tea (12) Pritaminos szendvicsszörp (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:286 ZS:7,1 TZS:2,2 FH:10,5 SZH:40,3 CK:8,5 SO:1,3	EN:281 ZS:9,2 TZS:2,4 FH:12,1 SZH:35,9 CK:10,7 SO:1,3	EN:231 ZS:8,3 TZS:2,5 FH:10,4 SZH:28,0 CK:2,1 SO:0,6	EN:275 ZS:6,1 TZS:0,6 FH:10,0 SZH:45,7 CK:16,8 SO:0,9	EN:217 ZS:7,8 TZS:4,8 FH:5,4 SZH:28,7 CK:4,1 SO:0,8
<b>Ebéd</b>	Palócleves (sertés) (1;7;12) Piskóta kocka (1;3) Csokiöntet (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Körte	Erőleves Levesbetét tészta (1) Sült virsli Karalábéfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Nápolyi (1;7)	Lebbencs leves (1;12) Budapest sertésragu Párolt rizs köret Alma	Daragaluskaleves (1;3;9) Székelykáposzta (1;7;8) Félbarna kenyér (1) Piskóta rolád (1;3;7)	Zellerkrémleves (1;7;9) Pírtott tészta (1) Csikós sertéstokány (1;7) Tészta köret szilva
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:660 ZS:20,0 TZS:3,8 FH:24,8 SZH:89,3 CK:25,6 SO:1,5	EN:552 ZS:31,1 TZS:8,0 FH:16,2 SZH:49,4 CK:13,9 SO:3,1	EN:652 ZS:19,9 TZS:4,8 FH:22,7 SZH:94,3 CK:0,9 SO:1,6	EN:1026 ZS:63,9 TZS:14,4 FH:25,1 SZH:85,7 CK:21,6 SO:5,8	EN:621 ZS:48,5 TZS:9,0 FH:14,1 SZH:30,1 CK:4,9 SO:2,9
<b>Úzsonna</b>	Gyümölcsös ivójoghurt (7) Kifli (1;7)	Tejfölös túrókrém (7) Félbarna kenyér (1)	Trappista sajt szeletelt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom	Házi csirkemájkrém teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Túrós batyu (1;6;7)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:199 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:6,0 SZH:34,0 CK:12,1	EN:166 ZS:3,0 TZS:1,2 FH:7,1 SZH:27,0 CK:1,2	EN:244 ZS:9,6 TZS:5,6 FH:11,5 SZH:27,2 CK:0,1	EN:245 ZS:11,9 TZS:5,9 FH:9,0 SZH:25,2 CK:0,7	EN:174 ZS:8,8 TZS:3,8 FH:2,9 SZH:24,0 CK:7,6

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfitek; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



# ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

**ÓVODA** 18. hét 2024.04.29 - 2024.05.03-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Forralt tej (7) Sajtos párizsi (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Erdei gyümölcs tea (12) Tonhalkrém (3;4;6;7;10) Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek	ÜNNEP	Kakaó (7) Vaj (7) Fonottka (1;3;7;8)	Forralt tej (7) Padlizsánkrém (3;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:253 ZS:8,3 TZS:1,8 FH:12,3 SZH:31,8 CK:8,8 SO:1,3	EN:338 ZS:18,3 TZS:6,9 FH:9,7 SZH:31,6 CK:4,5 SO:1,4		EN:394 ZS:17,0 TZS:8,0 FH:12,0 SZH:47,9 CK:18,1 SO:0,7	EN:276 ZS:10,4 TZS:4,2 FH:10,7 SZH:33,6 CK:9,5 SO:1,6
<b>Ebéd</b>	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Tejberizs (7) Fahéj szórat Félbarna kenyér (1) Alma	Zöldséges tarhonyaleves (1) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12)		Kertészleves (1) Zöldfűszeres csirkemell Tökfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Puszedli (1;3)	Brokkolikrémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Zöldséges pulykaapró Bulgur köret (1) Körte
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:626 ZS:13,3 TZS:2,4 FH:21,5 SZH:104,4CK:41,5 SO:1,3	EN:666 ZS:28,1 TZS:4,7 FH:20,6 SZH:77,3 CK:5,7 SO:1,9		EN:579 ZS:17,7 TZS:2,3 FH:25,6 SZH:76,3 CK:25,1 SO:2,5	EN:644 ZS:21,1 TZS:3,2 FH:28,3 SZH:84,3 CK:11,6 SO:2,6
<b>Uzsonna</b>	Natúr vajkrém (7) Zsemle (1) Paprika	Körözött (7) Félbarna kenyér (1) Zöldhagyma		Szendvics sonka Margarin Kifli (1;7) Paradicsom	Kakaós csiga (1;6)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:232 ZS:7,7 TZS:4,6 FH:5,7 SZH:33,6 CK:1,4 SO:0,2	EN:197 ZS:3,2 TZS:1,7 FH:8,0 SZH:27,9 CK:0,6 SO:0,8		EN:165 ZS:4,0 TZS:1,5 FH:6,8 SZH:24,9 CK:1,5 SO:1,0	EN:224 ZS:8,6 TZS:4,0 FH:3,8 SZH:31,5 CK:11,5 SO:0,2

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.