

ÓVODA - O

É T L A P

2017.09.04 - 2017.09.08

36.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	ALMÁS-LEVELES (1-2-3)	TEA HOT DOG (1-2-8-10)	VANILIÁS TEJ KENŐMÁJAS (2-8-10) KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ (1-8)	TEJESKÁVÉ MAGVAS TÖNKÖLYÖS ZSEMLE (1-2) TÚRÓKRÉM-GYÜMÖLCSÖS (2)	TEJ (2) SAJTOS RÁMA (2) KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ (1-8) UBORKA FRISS
	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MUSTÁR (10)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MUSTÁR (10)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)
	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 113 1 6 14 0,6 0 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 394 12 16 30 3,5 5 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 229 9 6 31 1,3 2 12	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 254 9 5 42 0,5 2 13	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 272 13 11 30 0,9 4 0
E	ZÖLDBORSÓLEVES (1) SÁRGARÉPÁS KUKORICAGALUSKA (1-3) BOLOGNAI SPAGETTI- SAJTAL (1-2) ALMA	TOJÁSLEVES (3-1) ÍZES PECSENYE (11) KELKÁPOSZTA FŐZELÉK (1) KENYÉR-T.K.-FŐZELÉKHEZ (1-8) ŐSZIBARACK	SPENÓTKRÉMLEVES (11-2) LEVESGYÖNGY (1-2-3) PETREZSELYMES BURGONYA BRASSÓI APRÓPECSENYE VEGYESSALÁTA	RESZELTTESZTA LEVES (4-1) CSIRKEMELL-NATÚR (1) FEJTETT BABFŐZELÉK (2-1) KENYÉR - FŐZELÉKHEZ (1-8) ALMA	CSIRKERAGULEVES (4-1) KAKAO SZÓRAT TEJBEDARA (2-1) KÖRTE
	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	<u>Allergének</u> GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) SO2 (11)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) SO2 (11)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) ZELLER (4)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) ZELLER (4)
	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 638 27 25 72 1,4 5 3	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 515 24 20 52 0,9 4 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 557 21 20 58 1,6 6 6	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 590 32 18 72 1,4 3 2	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 472 24 9 70 1,3 2 20
U	KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ (1-8) DELMA LIGHT RETEK FŐTT TOJÁS (3)	KORPÁS ZSEMLE (1-2) SALÁTALEVÉL LAPKA SAJT (2)	GYÜMÖLCS JOGHURT (2) KIFLI (1-2)	PIZZÁS CSIGA (1-2-3)	ZABFALATOK (1-7-8)
	<u>Allergének</u> GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (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> GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MOGYORÓ (7)
	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 215 9 10 22 0,7 1 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 208 8 3 14 1,0 2 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 261 10 7 26 0,4 3 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 170 5 0 28 0,6 0 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 192 4 9 24 0,1 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!

* H.c = Hozzáadott cukor

Ételmezésvezető:

.....

.....

ÓVODA - O

É T L A P

2017.09.11 - 2017.09.15

37.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	BRIÓS (1-2-3) TEJ (2)	HALKRÉM (6-2) CITROMKARIKA KENYÉR-T.KIÖRL-LEVESHEZ (1-8)	ALFÖLDI ROLÁD (2-8) KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ (1-8) SAJTOS RÁMA (2)	TEJ (2) GABONAGOLYÓ (1-7-8)	TEA SAJTKRÉM (2) KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ (1-8) PAPRIKA TV
	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) HAL (6) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MOGYORÓ (7)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 258 8 6 28 0,7 2 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 181 7 11 11 0,3 3 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 217 13 9 22 1,0 5 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 172 7 5 25 0,2 2 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 270 12 7 38 0,6 4 15
E	PARADICSOMLEVES (1-4) ILLATOS OMLÓS CSIRKEMELL RIZS - TRICOLOR KÖRTE	ZÖLDSÉGRÉMLEVES (4-2-1) HAJDINÁSGALUSKA LEVESBETÉT (1-3) ZÖLDBORSÓFŐZELÉK (1-2) ZÖLDFÜSZ. VAJAS CSIRKEMELL KENYÉR-T.K.-FŐZELÉKHEZ (1-8) ŐSZIBARACK	BROKKOLI LEVES (1-2) PIRÍTOTT TÖKMAG (9) BÁCSKAI TARHONYÁSHÚS (1-3) TAVASZI SALÁTA (9)	LIBALEVES (4-1) BURGONYAFŐZELÉK (2-1) PULYKAPÖRKÖLT (11) KENYÉR-T.K.-FŐZELÉKHEZ (1-8) ALMA	HARCSAGALUSKALEVES (4-6-3 (4) TÖLTÖTT GOMBÓC (1-3) ALMA
	<u>Allergének</u> GLUTÉN (1) ZELLER (4)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) ZELLER (4)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) DIÓFÉLE (9)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) ZELLER (4) SO2 (11)	<u>Allergének</u> GLUTÉN (1) HAL (6) TOJÁS (3) ZELLER (4)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 573 25 13 85 2,2 1 12	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 492 31 10 67 1,8 3 3	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 666 30 31 62 2,4 5 5	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 603 24 22 69 2,3 4 4	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 474 15 10 78 1,6 2 0
U	KÖRÖZÖTT TEHÉTTÚRÓBÓL (2) KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ (1-8) ÚJHAGYMA	KOCKASAJT KICSI (2) KIFLI (1-2)	MÜZLI SZELET-GYÜMÖLCSÖS (1-7-8) KÖRTE 1/2 ADAG	LÖNCSHÚS - BAROMFI (8) UBORKA FRISS KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ (1-8)	CROISSANT - SAJTOS (1-2-3)
	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)	<u>Allergének</u> GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MOGYORÓ (7)	<u>Allergének</u> GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 197 9 8 23 0,7 2 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 236 8 9 17 0,7 4 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 142 1 2 28 0,1 0 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 191 10 7 22 1,1 0 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 177 6 5 45 0,8 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!

* H.c = Hozzáadott cukor

Ételmezésvezető:

.....

.....

ÓVODA - O

É T L A P

2017.09.18 - 2017.09.22

38.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 KÓKUSZOS CSIGA (1-2-3) ALMA <u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	PÓRÉS-SAJTOS TOJÁSKRÉM (3-2) KORPÁS ZSEMLE (1-2) KAKAO (2) <u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) MUSTÁR (10)	TEJ (2) PIZZÁS VÁGOTT KIFLI (1-2) <u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)	ROZSKENYÉR (1-8) PARADICSOM DELMA - VITAMINOZOTT PULYKAMELL CSEMEGE (1-8) <u>Allergének</u> GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	PAPRIKA PRITAMIN SZALÁMIKRÉM (2-8-10) KENYÉR - MAGVAS (1-5-8) <u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) SZEZÁMMAG (5) MUSTÁR (10)
	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 324 4 15 59 0,5 0 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 268 8 11 15 1,1 3 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 214 12 6 27 0,7 2 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 209 9 6 28 1,1 2 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 273 8 16 23 1,0 4 0
E	BURGONYALEVES TEJFÖLÖS (2-1) SÜLT CSIRKECOMB-MUSTÁROS (2-10-11) ZÖLDSÉGES KUSZKUSZ (1-2) VITAMINSALÁTA-NYÁRI <u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) MUSTÁR (10) SO2 (11)	CSONTLEVES (4-1) GYÜMÖLCSMÁRTÁS (1-2) BURGONYA FÉLADAG FŐTT HÚS <u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) ZELLER (4)	MAGYAROS ZÖLDBABLEVES (1-4-11-3) SAJTOS HALFILÉ (1-3-2) PÁROLT RIZS ÓSZIBARACK <u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4) SO2 (11)	KÖMÉNYPAGLEVES (1) PIRÍTOTT ZSEMLEKOCKA (1-2) PULYKAPÖRKÖLT (11) KAPROS KÁPOSZTAFŐZELÉK (1-2) KENYÉR-T.K.-FŐZELÉKHEZ (1-8) ALMA <u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) SO2 (11)	EGRI HÚSLEVES (4-1-3) TÚRÓSCSUSZA (1-3-2) SÁRGADINNYE <u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)
	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 483 24 15 57 1,7 4 7	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 404 17 8 59 0,4 3 14	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 542 20 17 75 1,7 3 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 501 21 23 50 1,9 3 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 568 25 28 61 1,1 9 0
U	PETREZSELYMES TÚRÓKRÉM (2) MAGVAS TÖNKÖLYÖS ZSEMLE (1-2) <u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)	ZABFALATOK (1-7-8) KÖRTE 1/2 ADAG <u>Allergének</u> GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MOGYORÓ (7)	PARIZER (2-8-10) SAJTOS RÁMA (2) KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ (1-8) UBORKA FRISS <u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MUSTÁR (10)	KORPÁS ZSEMLE (1-2) KOCKASAJT KICSI (2) <u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)	KIFLI (1-2) GYÜMÖLCS JOGHURT (2) <u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)
	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 195 9 5 29 0,8 2 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 248 4 9 37 0,1 0 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 222 10 10 22 1,2 2 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 258 8 10 14 0,8 4 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 261 10 7 26 0,4 3 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!

* H.c = Hozzáadott cukor

Ételmezésvezető:.....

ÓVODA - O

É T L A P

2017.09.25 - 2017.09.29

39.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	JOGHURTOS PÁRNÁCSKA (1-2-3) KÖRTE 1/2 ADAG	SONKAKRÉM (2-8-10) KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ (1-8) RETEK	TEA PIZZÁS CSIGA (1-2-3)	KAKAO (2) BRIÓS (1-2-3)	TEJ (2) SZEZÁMMAGOS SAJTKRÉM (2-5) KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ (1-8) SÁRGARÉPA FRISS
	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	<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) TOJÁS (3)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) SZEZÁMMAG (5)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 166 6 3 31 0,3 0 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 211 11 9 22 1,0 2 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 233 5 0 43 0,6 0 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 180 4 2 22 0,5 0 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 308 17 12 31 0,7 6 0
E	GYÜMÖLCSLEVES (1-2) SAJTOS CSIRKEMELL (1-3-2) ZÖLDSÉGES RIZS KÁPOSZTASÁLATA	DARAGALUSKA-LEVES (4-11-3) SÓSKAMÁRTÁS (2-1) BURGONYA FÉLADAG FÓTT HÚS NEKTARIN	FEHÉRBABLEVES (4-1-3) SERTÉSPAPRIKÁS (2-11) TRICOLOR DURUMTÉSZTA (1) ALMA	ZELLERLEVES MAGYAROS (1-4) HAJDINÁSGALUSKA LEVESBETÉT (1-3) GYÖNGYÖSKÁPOSZTA F. HÚSSAL (1-11) KENYÉR-T. K. -FÓZELÉKHEZ (1-8) SZILVA	TÁRKONYOS CSIRKERAGULEVES (4-2-1) FÁNK (1-2-3) SZŐLŐ
	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4) SO2 (11)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4) SO2 (11)	<u>Allergének</u> GLUTÉN (1) SZÓJA (8) 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 H.c 534 26 10 77 1,8 3 17	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 528 22 12 74 1,1 3 17	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 707 32 25 86 1,5 5 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 452 19 19 44 4,6 6 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 448 24 17 56 2,7 1 0
U	TOAST FELVÁGOTT (8) SAJTOS RÁMA (2) KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ (1-8)	KIFLI (1-2) KOCKASAJT KICSI (2)	GOMBÁS FELVÁGOTT (8) SAJTOS RÁMA (2) KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ (1-8) PAPRIKA TV	TÚRÓKRÉM-ZÖLDHAGYMÁS (2) KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ (1-8)	ZABFALATOK (1-7-8)
	<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> GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MOGYORÓ (7)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 228 11 11 22 1,1 4 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 236 8 9 17 0,7 4 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 242 11 12 22 1,1 5 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 178 10 5 23 1,1 2 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs H.c 192 4 9 24 0,1 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!

* H.c = Hozzáadott cukor

Ételmezésvezető:.....