

2022. április 25. – 29.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej (7) Körözött (7) Teljes őrlésű graham kenyér (1) Zöldpaprika	Tej (7) Pizzás csiga (1,3,7)	Kakao (7) Traipista sajt (7) Margarin Teljesőrlésű graham Szezámmagos kifli (1,6,7,11) Kisvólborka	Tej (7) Főtttojás karika (3) Margarin Kenyér (1) Retek	Tejes kávé (7) Sajtkrém (7) Teljesőrlésű graham zsemle (1) Zöldpaprika
	energia 252 kcal fehérje 14,7 g zsír 5,5 g szénhidr 28,0 g	energia 559 kcal fehérje 10,6 g zsír 15,3 g szénhidr 22,0 g	energia 344 kcal fehérje 18,5 g zsír 14,9 g szénhidr 22,0 g	energia 290 kcal fehérje 15,3 g zsír 10,1 g szénhidr 22,0 g	energia 273 kcal fehérje 12,7 g zsír 4,8 g szénhidr 22,0 g
	szénhidr 36,4 g cukor 0 g szőlőcukor 5,0 g	szénhidr 41,5 g cukor 0 g szőlőcukor 5,0 g	szénhidr 32 g cukor 3,6 g szőlőcukor 0 g	szénhidr 32,4 g cukor 0 g szőlőcukor 5,0 g	szénhidr 43 g cukor 1,5 g szőlőcukor 0 g
Ébéd	Csonleves (1,3,9) Fasírt (1,3) Tököfélék (1,7)	Zöldbableves (1,7) Szezámmagos, rántott halfilé (1,3,4,11) Burgonyapüré (7) Uborkaszálla	Köményleves levesgyönggyel (1,3,5,7,8,9,11) Sült csirkecomb Meggy mártás (1,7)	Vajjaluska leves (1,3,9) Milánói makaróni, reszelt sajttal (1,7)	Jókai bableves (1,7) Almás lepény (1,3,7)
	energia 454 kcal fehérje 23,6 g zsír 14 g szénhidr 22,5 g	energia 545 kcal fehérje 31,2 g zsír 2,8 g szénhidr 23,0 g	energia 477 kcal fehérje 27,3 g zsír 12,3 g szénhidr 22,0 g	energia 437 kcal fehérje 24,9 g zsír 12,1 g szénhidr 22,0 g	energia 524 kcal fehérje 23,5 g zsír 13,5 g szénhidr 22,0 g
	szénhidr 29 g cukor 2 g szőlőcukor 0 g	szénhidr 77,3 g cukor 4 g szőlőcukor 0 g	szénhidr 51 g cukor 10,2 g szőlőcukor 0 g	szénhidr 69 g cukor 0 g szőlőcukor 0 g	szénhidr 62 g cukor 5,3 g szőlőcukor 0 g
Uzsonna	Kenőmájás (1,6,7) Hosszú zsemle (1)	Magyaros vajkrém (7) Teljes őrlésű graham kenyér (1) Fejes saláta	Dejős bútrúd (1,7)	Kocka sajt (7) Teljes őrlésű graham kifli (1,6,7)	Pulyka sonka (1,6,7) Margarin Magvas kifli (1,6,11)
	energia 215 kcal fehérje 8,3 g zsír 5,9 g szénhidr 21,2 g	energia 157 kcal fehérje 4,5 g zsír 4,2 g szénhidr 22,0 g	energia 191 kcal fehérje 2,9 g zsír 6,6 g szénhidr 22,0 g	energia 153 kcal fehérje 7,2 g zsír 7,4 g szénhidr 22,0 g	energia 133 kcal fehérje 3,7 g zsír 4,7 g szénhidr 22,0 g
	szénhidr 32 g cukor 0 g szőlőcukor 0 g	szénhidr 24 g cukor 0 g szőlőcukor 0 g	szénhidr 24,4 g cukor 8,8 g szőlőcukor 0 g	szénhidr 17,4 g cukor 0,1 g szőlőcukor 0 g	szénhidr 16,3 g cukor 0 g szőlőcukor 0 g

Az ételaprvizsgálás jogát fenntartjuk!
Allergének: 1-glutén, 2-riz, 3-tojásos, 4-hal, 5-földmogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezámmag, 12-kén-dioxid, 13-szilagfű, 14-puhatestűek

INNOVEN *Mentzer*

2022. április 25 – 29.

ÓVODA TEJMENTES	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Citromos tea Hamis körözött (kölessel) Kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p>energia 224 kcal szénhidr 43,9 g fehérje 5,7 g cukor 5 g zsír 2,2 g só 0,9 g teljes zsír 0,2 g</p>	<p>Citromos tea Lekvár Margarin Kenyér (1)</p> <p>energia 141 kcal szénhidr 27,1 g fehérje 2,2 g cukor 11 g zsír 2,3 g só 0,6 g teljes zsír 0,2 g</p>	<p>Citromos tea Diétás felvágott Margarin Kenyér (1) Kiegészítő</p> <p>energia 177 kcal szénhidr 24,1 g fehérje 9,5 g cukor 5 g zsír 4,4 g só 1 g teljes zsír 0,2 g</p>	<p>Citromos tea Száras szalámi diétás Margarin Kenyér (1) Retek</p> <p>energia 197 kcal szénhidr 26,7 g fehérje 5,6 g cukor 5 g zsír 7 g só 0,6 g teljes zsír 0,2 g</p>	<p>Citromos tea Kenőmájás diétás Kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p>energia 131 kcal szénhidr 25,9 g fehérje 6,5 g cukor 5 g zsír 5,9 g só 0,7 g teljes zsír 0,2 g</p>
Ebéd	<p>Csonleves (1,3,9) Fasírt (1,3) Tökfőzelék (1)</p> <p>energia 604 kcal szénhidr 73,4 g fehérje 22,4 g cukor 2 g zsír 22,8 g só 0,3 g teljes zsír 3,7 g</p>	<p>Zöldbableves (1) Rántott sertésszelet (1,3) Burgonyapüré Uborkasaláta</p> <p>energia 661 kcal szénhidr 59,7 g fehérje 27,6 g cukor 4 g zsír 15,6 g só 0,3 g teljes zsír 1,8 g</p>	<p>Köményleves kenyérkockával (1) Sertéssült (1) Meggyöntás (1)</p> <p>energia 555 kcal szénhidr 57,5 g fehérje 23,3 g cukor 5,9 g zsír 15,5 g só 0,3 g teljes zsír 2,2 g</p>	<p>Zöldégleves (1,3,9) Málnói makaróni (1)</p> <p>energia 656 kcal szénhidr 110 g fehérje 27,4 g cukor 0,4 g zsír 10 g só 0,3 g teljes zsír 3,7 g</p>	<p>Gulyásleves (1,3,9) Tészta köret (1) Gyümölcsvelő</p> <p>energia 556 kcal szénhidr 69,7 g fehérje 21,6 g cukor 2,5 g zsír 11,9 g só 0,2 g teljes zsír 2,9 g</p>
Uzsonna	<p>Kenőmájás diétás Kenyér (1)</p> <p>energia 173 kcal szénhidr 23,7 g fehérje 6,4 g cukor 0 g zsír 5,9 g só 0,6 g teljes zsír 0 g</p>	<p>Párizsi diétás Margarin Kenyér (1) Fejes saláta</p> <p>energia 144 kcal szénhidr 16,6 g fehérje 4,4 g cukor 0,1 g zsír 6,5 g só 1 g teljes zsír 0 g</p>	<p>Méz Margarin Kenyér (1)</p> <p>energia 133 kcal szénhidr 25,5 g fehérje 2,8 g cukor 8,1 g zsír 2,3 g só 0,7 g teljes zsír 0 g</p>	<p>Házi hűspástétom Kenyér (1)</p> <p>energia 155 kcal szénhidr 23,6 g fehérje 7,5 g cukor 0 g zsír 3 g só 0,9 g teljes zsír 1,7 g</p>	<p>Diétás felvágott Margarin Kenyér (1)</p> <p>energia 145 kcal szénhidr 18,5 g fehérje 9,3 g cukor 0 g zsír 3,4 g só 0,9 g teljes zsír 0 g</p>

Az ételap-illesztés jogát fenntartjuk!

Allergének: 1-glutén, 2-tej, 3-tojások, 4-hal, 5-földmogyoró, 6-szójából, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szerámmag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfű, 14-puhakéstűk.

2022. április 25 – 29.

ÓVODA TEL. TOJÁS, SZÓJAMENTES	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Hamis körözött (kölessel) Kenyér (1) Zöldpaprika	Citromos tea Lekvár Margarin Kenyér (1)	Citromos tea Diétás felvágott Margarin Kenyér (1) Kégyóuborka	Citromos tea Száraz szalámi diétás Margarin Kenyér (1) Retek	Citromos tea Kenőmájás diétás Kenyér (1) Zöldpaprika
Ebéd	Csontleves (9) Fasírt (1) Tökfőzelék (1)	Zöldbableves (1) Natúr sertésszellet (1) Burgonyapüré Uborfasalata	Köményleves kenyértökkel (1) Sertéssült (1) Meggy mártás (1)	Zöldségleves (9) Milánói makaróni	Gulásleves (9) Tészta köret Gyümölcsvelő
Uzsonna	Kenőmájás diétás Kenyér (1)	Párizsi diétás Margarin Kenyér (1) Fejes saláta	Méz Margarin Kenyér (1)	Házi húspástétom Kenyér (1)	Diétás felvágott Margarin Kenyér (1)

Az ételpróvizuálakás jogát fenntartjuk!
 Allergének: 1-glutén, 2-rajk, 3-tojások, 4-hal, 5-földmogyoró, 6-szójahab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-estilagén, 14-pubakosság

2022.04.25-29
 10:30-2:13


2022. április 25 – 29.

ÖVODA GLUTÉNMENTES	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Citromos tea Hamis körözött (kölessel) Gluténmentes kenyér Zöldpaprika</p> <p>energia 234 kcal szénhidr 49,3 g fehérje 4,7 g cukor 6,4 g zsír 4,9 g só 0,5 g teljes zsírok 0,2 g</p>	<p>Citromos tea Lekvár Margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>energia 189 kcal szénhidr 31,3 g fehérje 2,2 g cukor 12,4 g zsír 5,2 g só 0,5 g teljes zsírok 0 g</p>	<p>Citromos tea Diétás fekvágott Margarin Gluténmentes kenyér Kigyóborika</p> <p>energia 213 kcal szénhidr 25,7 g fehérje 0,1 g cukor 5,4 g zsír 7,3 g só 0,5 g teljes zsírok 0 g</p>	<p>Citromos tea Száraz száhlami diétás Margarin Gluténmentes kenyér Retek</p> <p>energia 220 kcal szénhidr 23,7 g fehérje 4,9 g cukor 6,4 g zsír 9,7 g só 0,5 g teljes zsírok 0,2 g</p>	<p>Citromos tea Kenőmájás diétás Gluténmentes kenyér Zöldpaprika</p> <p>energia 214 kcal szénhidr 25,5 g fehérje 5,5 g cukor 6,4 g zsír 5,7 g só 0,4 g teljes zsírok 0 g</p>
Ebéd	<p>Csontleves (9) Pasirt (3) Tökfőzelék (7)</p> <p>energia 590 kcal szénhidr 52,1 g fehérje 22,4 g cukor 2 g zsír 11,2 g só 0,4 g teljes zsírok 4,5 g</p>	<p>Zöldbableves (7) Ránított sertésszalét (3) Burgonyapüré (7) Uborkasaláta</p> <p>energia 625 kcal szénhidr 97,1 g fehérje 29,1 g cukor 4 g zsír 11,5 g só 0,3 g teljes zsírok 1,8 g</p>	<p>Köményleves Sertéssült Meggy mártás (7)</p> <p>energia 513 kcal szénhidr 84,2 g fehérje 15,3 g cukor 19,5 g zsír 11,5 g só 0,1 g teljes zsírok 5,2 g</p>	<p>Zöldségleves (9) Milánói makaróni (7)</p> <p>energia 663 kcal szénhidr 113,3 g fehérje 20,5 g cukor 0 g zsír 11,1 g só 0,4 g teljes zsírok 4 g</p>	<p>Gulyásleves (9) Tésztákörlet Gyümölcsvelő</p> <p>energia 612 kcal szénhidr 55,5 g fehérje 17,5 g cukor 2,5 g zsír 15,2 g só 0,3 g teljes zsírok 4,7 g</p>
Uzsonna	<p>Kenőmájás diétás Gluténmentes kenyér</p> <p>energia 189 kcal szénhidr 20,1 g fehérje 5,3 g cukor 1,4 g zsír 5,6 g só 0,4 g teljes zsírok 0 g</p>	<p>Párizsi diétás Margarin Gluténmentes kenyér Fejes saláta</p> <p>energia 192 kcal szénhidr 20,6 g fehérje 4,4 g cukor 1,5 g zsír 5,4 g só 0,5 g teljes zsírok 0 g</p>	<p>Méz Margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>energia 175 kcal szénhidr 23,1 g fehérje 2,2 g cukor 9,5 g zsír 5,1 g só 0,5 g teljes zsírok 0 g</p>	<p>Házi háspástétom Gluténmentes kenyér</p> <p>energia 155 kcal szénhidr 20,2 g fehérje 5,4 g cukor 1,4 g zsír 5,7 g só 0,5 g teljes zsírok 1,7 g</p>	<p>Diétás fekvágott Margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>energia 183 kcal szénhidr 20,1 g fehérje 8,9 g cukor 1,4 g zsír 5,2 g só 0,7 g teljes zsírok 0 g</p>

Az étlapra rögzítés jogát fenntartjuk!

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földmogyoró, 6-szójából, 7-tej, 8-általában, 9-zeller, 10-mustár, 11-szazamag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek



2022.04.25-29.
2022.04.25-29.
2022.04.25-29.