

Óvodás étlap december 1-5.

	12. 01.	12. 02.	12. 03.	12. 04.	12. 05.
Reggeli	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,5g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Túrós batyu En: 199 kcal F:9,6 g Zs: 3,8g Sz: 31,2g <i>Allergén: 1, 3, 7</i>	Tepertős pogácsa En: 353 kcal F:7,6g Zs: 20,1g Sz: 35,0g Alma En: 17 kcal F:0,2 g Zs: 0,2g Sz: 3,5g <i>Allergén: 1, 3, 7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Olasz felvágott En: 33 kcal F:1,4 g Zs: 3,1 g Sz: 0,0 g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Rozskenyér, teljes kiőrlésű En: 51 kcal F:1,6 g Zs: 0,2 g Sz: 10,7 g Zöldpaprika En: 8 kcal F:0,5 g Zs: 0,1 g Sz: 1,2 g <i>Allergén: 1</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Virslis roló En: 256 kcal F:4,4 g Zs: 20,2g Sz: 13,9g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Pizzás csiga En: 112 kcal F:1,7g Zs: 7,7g Sz: 8,7g <i>Allergén: 1,7</i>
Ebéd	Zöldségleves En: 62 kcal F:1,8 g Zs: 3,2g Sz: 6,5g Zöldbabfőzelék En: 155 kcal F:5,6 g Zs: 6,2g Sz: 18,7g Húskenyér En: 237 kcal F:10,9 g Zs: 16,6g Sz: 10,7g <i>Allergén: 1, 9, 10</i>	Tojásleves En: 77 kcal F:3,3 g Zs: 5,5g Sz: 3,5g Burgonyás tészta En: 545 kcal F:15,4 g Zs: 9,7g Sz: 97,7g Csemege uborka En: 6 kcal F:0,2 g Zs: 0,0g Sz: 1,0g <i>Allergén: 1, 3, 7</i>	Csontleves tésztával En: 141 kcal F:5,9 g Zs: 2,0g Sz: 24,5g Currys csirke En: 157 kcal F:24,8 g Zs: 6,1g Sz: 0,8g Főtt rizs En: 277 kcal F:6,4 g Zs: 0,2g Sz: 62,0g <i>Allergén: 1,3,9</i>	Lebbencsleves En: 104 kcal F:2,6 Zs: 3,4 g Sz: 15,4 g Bolognai spagetti En: 326 kcal F:17,4 g Zs: 10,3 g Sz: 40,6 g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Minestrone leves En: 228 kcal F:5,0g Zs: 14,1g Sz: 21,3 g Eszterházy sertésragu En: 541 kcal F:22,3g Zs: 35,0g Sz: 33,3g Szalvétagombóc En: 203 kcal F:6,1g Zs: 5,2g Sz: 32,7g <i>Allergén: 1,3,7,9,10</i>
Uzsonna	Szalámi En: 104 kcal F:5,0g Zs: 9,2g Sz: 0,1g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Félbarna kenyér En: 78 kcal F:2,9 g Zs: 0,3g Sz: 15,7g Fekete retek En: 6 kcal F:0,6 g Zs: 0,1g Sz: 0,6g <i>Allergén: 1</i>	Körözött En: 25 kcal F:2,2 g Zs: 1,3g Sz: 1,0 g Korpás zsemle, teljes kiőrlésű En: 63 kcal F:2,6 g Zs: 0,4g Sz: 12,2 g Lilahagyma En: 8 kcal F:0,2 g Zs: 0,0g Sz: 1,7g <i>Allergén: 1, 7</i>	Lekváros fánk En: 264 kcal F:3,7 g Zs: 15,4g Sz: 27,4g <i>Allergén: 1,7</i>	Kockasajt En: 46 kcal F:2,3g Zs: 3,7g Sz: 0,8g Korpás kifli, teljes kiőrlésű En: 126 kcal F:5,2g Zs: 0,7g Sz: 24,5g Kígyóuborka En: 5 kcal F:0,4 g Zs: 0,0g Sz: 0,7 g <i>Allergén: 1,7</i>	Kakaós csiga En: 244 kcal F:6,6g Zs: 3,9g Sz: 45,3g Alma En: 52 kcal F:0,6 g Zs: 0,6g Sz: 10,5g <i>Allergén: 7</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Óvodás étlap november 8-12.

	12. 08.	12. 09.	12. 10.	12. 11.	12. 12.
Reggeli	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Párizsi En: 43 kcal F:2,4g Zs: 3,6g Sz: 0,0g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Félbarna kenyér En: 52 kcal F:2,0 g Zs: 0,2 g Sz: 10,5 g Jégcsapretek En: 6 kcal F:0,4g Zs: 0,0g Sz: 1,1g <i>Allergén: 1</i>	Tej En: 90 kcal F:5,1g Zs: 4,2g Sz: 8,0g Mézes margarin En: 98 kcal F:0,4g Zs: 6,8g Sz: 8,6g Fehérkenyér En: 105 kcal F:4,0g Zs: 0,3g Sz: 21,4g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Sós perec En: 374 kcal F:10,6g Zs: 9,5g Sz: 61,1g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Tej En: 60 kcal F:3,4g Zs: 2,8g Sz: 5,3g Lekvár En: 24 kcal F:0,0 g Zs: 0,0g Sz: 5,8 g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Fehérkenyér En: 52 kcal F:2,0g Zs: 0,2g Sz: 10,7 g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Májkrém En: 40 kcal F:2,0g Zs: 3,2 g Sz: 0,9 g Félbarna kenyér En: 52 kcal F:2,0g Zs: 0,2 g Sz: 10,5 g Jégcsapretek En: 6 kcal F:0,4 g Zs: 0,0 g Sz: 1,1 g <i>Allergén: 1</i>
Ebéd	Sertésragu leves En: 169 kcal F:8,6g Zs: 12,7g Sz: 4,8 g Darás metélt En: 342 kcal F:10,2 g Zs: 4,9 g Sz: 63,7 g Baracklevárral En: 26 kcal F:0,0g Zs: 0,0g Sz: 6,5g <i>Allergén: 1,3,9</i>	Csontleves En: 141 kcal F:5,9 g Zs: 2,0g Sz: 24,5g Sült csirkecomb En: 85 kcal F:10,5 g Zs: 4,6 g Sz: 0,3 g Rizi bizi En: 159 kcal F:4,6 g Zs: 3,2 g Sz: 27,6g Csalamádékonzerv En: 18 kcal F:0,5 g Zs: 0,1g Sz: 3,7 g <i>Allergén: 9</i>	Meggyleves En: 67 kcal F:1,7g Zs: 3,2g Sz: 7,7g Sertéspörkölt En: 110 kcal F:5,5g Zs: 9,2g Sz: 1,2g Zöldborsófőzelék En: 255 kcal F:14,5 Sz: 7,0g Sz: 33,0 g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Zöldségleves En: 62 kcal F:1,8 g Zs: 3,2g Sz: 6,5g Tejszínes csirkeragu En: 116 kcal F:12,9 g Zs: 6,0g Sz: 2,6 g Tészta <i>En: 342 kcal, F:10,2g Zs:4,9g Sz: 63,7g</i> <i>Allergén: 1,7,9</i>	Almalevesl <i>En: 57 kcal, F:1,4g Zs:0,2g Sz: 12,1g</i> Töltött káposzta En: 310 kcal F:13,2 g Zs: 19,0 g Sz: 21,1 g Fehérkenyér En: 52 kcal F:2,0g Zs: 0,2g Sz: 10,7 g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>
Uzsonna	Rozskenyér, sajtkrémmel En: 87 kcal F:2,8g Zs: 1,0g Sz: 16,5g Kígyóuborka En: 7 kcal F:0,6 g Zs: 0,1g Sz: 1,0g <i>Allergén: 1,7</i>	Körte En: 79 kcal F:0,6 g Zs: 0,5 g Sz: 18,0g Molnárika En: 158 kcal F:4,7g Zs: 4,2g Sz: 25,2g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Szalámi En: 104 kcal F:5,0g Zs: 9,2g Sz: 0,1g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Félbarna kenyér En: 52 kcal F:2,0 g Zs: 0,2 g Sz: 10,5 g Zöldpaprika En: 8 kcal F:0,5 g Zs: 0,1 g Sz: 1,2 g <i>Allergén: 1</i>	Sonka En: 32 kcal F:2,2 g Zs: 3,3 g Sz: 0,0 g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5 g Sz: 0,0g Korpás zsemle, teljes kiörlésű En: 126 kcal F:5,2g Zs: 0,7g Sz: 24,5g Zöldpaprika En: 6 kcal F:0,4 g Zs: 0,1g Sz: 0,9 g <i>Allergén: 1</i>	Müzli szelet En: 244 kcal F:6,6g Zs: 3,9g Sz: 45,3g Alma En: 52 kcal F:0,6 g Zs: 0,6g Sz: 10,5g <i>Allergén: 1,3,7</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Óvodás étlap november 15-19.

	12. 15.	12. 16.	12. 17.	12. 18.	12. 19.
Reggeli	Tej En: 64 kcal F:3,5 g Zs: 0,5 g Sz: 11,4 g Kakaós csiga En: 244 kcal F:6,6g Zs: 3,9g Sz: 45,3g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,5g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Párizsi En: 43 kcal F:2,4g Zs: 3,6g Sz: 0,0g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Félbarna kenyér En: 52 kcal F:2,0 g Zs: 0,2 g Sz: 10,5 g Jégsapretek En: 6 kcal F:0,4 g Zs: 0, 0 g Sz: 1,1 g <i>Allergén: 1</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,5g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Zalai felvágott En: 49 kcal F:3,1 g Zs: 4,0 g Sz: 0,1 g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Rozskenyér, teljes kiőrlésű En: 51 kcal F:1,6 g Zs: 0,2 g Sz: 10,7 g Lilahagyma En: 8 kcal F:0,2 g Zs: 0,0g Sz: 1,7 g <i>Allergén: 1</i>	Tejben zabpehely En: 213 kcal F:8,7 g Zs: 5,9 g Sz: 31,0 g Fahéj En: 18 kcal F:0,2 g Zs: 0,2g Sz: 4,0g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,5g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Szalámi En: 104 kcal F:5,0g Zs: 9,2g Sz: 0,1g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér En: 49 kcal F:1,7 g Zs: 0,2g Sz: 10,1 g Zöldpaprika En: 8 kcal F:0,5 g Zs: 0,1 g Sz: 1,2 g <i>Allergén: 1</i>
Ebéd	Tarhonya leves En: 104 kcal F:2,6g Zs: 3,4g Sz: 15,4g Fasírt En: 237 kcal F:10,9 g Zs: 16,6g Sz: 10,7g Tökfőzelék En: 171 kcal F:8,0g Zs: 3,7g Sz: 28,8g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Húsgombóc leves En: 118 kcal F:4,7g Zs: 7,1g Sz: 8,5g Mákos tészta En: 427 kcal F:13,1 g Zs: 13,7 g Sz: 62,5 g <i>Allergén: 1,3,9</i>	Becsínált leves En: 118 kcal F:11,3 g Zs: 4,4 g Sz: 8,0 g Tojáslepeny En: 140 kcal F:7,2 g Zs: 8,3 g Sz: 9,0 g Parajfőzelék En: 164 kcal F:7,9 g Zs: 8,6 g Sz: 13,6 g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Csontleves daragaluskával En: 94 kcal F:2,4g Zs: 3,7g Sz: 12,5g Rakott kelkáposzta En: 236 kcal F:11,8 g Zs: 14,4 g Sz: 14,5 g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Gulyásleves En: 195 kcal F:8,6 g Zs: 12,7 g Sz: 11,1 g Mákos guba En: 259 kcal F:11,4 g Zs: 6,0 g Sz: 39,5 g <i>Allergén: 1,7,9</i>
Uzsonna	Sajtos kifli En: 181 kcal F:8,0g Zs: 3,7g Sz: 28,8g Körte En: 26 kcal F:0,2 g Zs: 0,2 g Sz: 6,0 g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Pizza szelet En: 199 kcal F:12,2g Zs: 5,7g Sz: 23,8g Alma En: 17 kcal F:0,2 g Zs: 0,2g Sz: 3,5g <i>Allergén: 1,7</i>	Vaníliás fánk En: 201 kcal F:3,8g Zs: 9,8g Sz: 24,1g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Almás rétes En: 248 kcal F:3,9g Zs: 9,3g Sz: 36,5g <i>Allergén: 1,8</i>	Virslis roló En: 256 kcal F:4,4 g Zs: 20,2g Sz: 13,9g <i>Allergén: 1,7</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!