

Óvodás étlap *Január 5-9.*

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csokigolyó En:166 kcal F:1,8 g Zs: 3,9g Sz: 30,4g Tej En: 97 kcal F:6,8 g Zs: 3,0g Sz: 10,6g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,6g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5,0g Lekváros bukta En: 349 kcal F:11,7 g Zs: 4,8g Sz: 64,1g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,6g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5,0g Virslisaláta En: 282 kcal F:15,1 g Zs:20,6g Sz: 8,7g Félbarna kenyér En: 78 kcal F:2,9g Zs: 0,3g Sz: 15,7g <i>Allergén: 1,</i>	Tej En: 49 kcal F:3,4g Zs: 1,5g Sz: 5,3g Mézes En: 65 kcal F:0,2g Zs: 4,6g Sz: 5,7g Fehérkenyér En: 79 kcal F:3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,6g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5,0g Kolbász En: 62 kcal F:3,1 g Zs:5,4g 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: 10,1g Kígyóuborka En: 5 kcal F:0,4 g Zs: 0,0g Sz: 0,7g <i>Allergén: 1,7</i>
Ebéd	Tojásleves En: 86 kcal F:3,8 g Zs:5,8g Sz: 4,6g Paprikásburgonya En: 453 kcal F:17,5 g Zs:16,60g Sz: 56,8g Csemege uborka En: 8 kcal F:0,4 g Zs: 0,1g Sz: 1,6g <i>Allergén: 1,3,9</i>	Karfiollevés En:77 kcal F:2,3 g Zs: 3,4g Sz: 9,2g Vajas galuska En: 44 kcal F:1,3 g Zs: 1,6g Sz: 6,1g Sült csirke En: 85 kcal F:10,5 g Zs: 4,6g Sz: 0,3g Kelkáposzta főzelék En: 157 kcal F:6,2g Zs: 4,5g Sz: 22,5g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Márgombóc leves En: 94 kcal F:5,8 g Zs: 4,2g Sz: 7,9g Sajtos tészta En: 282 kcal F:12,4 g Zs: 9,1g Sz: 37,3g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Orjaleves En: 62 kcal F:1,8 g Zs: 3,2g Sz: 6,5g Székelykáposzta En: 339 kcal F:25,4 g Zs: 19,0g Sz: 16,1g Fehérkenyér En: 52 kcal F:2,0g Zs: 0,2g Sz: 10,7g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Gulyásleves En: 195 kcal F:8,6g Zs: 12,7g Sz: 11,1g Aranygaluska En: 369 kcal F:9,8 g Zs: 15,1g Sz: 48,0g Vaníliasodó En: 76 kcal F:2,9g Zs: 2,4g Sz: 10,6g <i>Allergén: 1,3,7,8,9</i>
Uzsonna	Kenőmájás En: 63 kcal F:3,2 g Zs: 5,5g Sz: 0,1g Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér En: 73 kcal F:2,6 g Zs: 0,2g Sz: 15,2g Fekete retek En: 3 kcal F:0,3 g Zs: 0,0g Sz: 0,3g <i>Allergén: 1</i>	Gyümölcsjoghurt En: 125 kcal F:4,2 g Zs: 4,3g Sz: 16,8g Korpás kifli, teljes kiőrlésű En: 63 kcal F:2,6g Zs: 0,4g Sz: 12,2g <i>Allergén: 1,7</i>	Pizzás csiga En: 226 kcal F:1,1 g Zs: 10,7g Sz: 31,0g <i>Allergén: 1,3</i>	Sajtos pogácsa En: 228 kcal F:7,7 g Zs: 11,0g Sz: 24,3g Alma En: 35 kcal F:0,4g Zs: 0,4g Sz: 7,0g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Pecsenyészir En: 90 kcal F:0 g Zs: 10g Sz: 0,0g Rozskenyér, teljes kiőrlésű En: 51 kcal F:1,6 g Zs: 0,2g Sz: 10,7g Lilahagyma En: 12 kcal F:0,4 g Zs: 0,0g Sz: 2,5g <i>Allergén: 1</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Óvodás étlap *Január 12-16.*

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej En: 49 kcal F:3,4 g Zs: 1,5g Sz: 5,3g Fahéjas csiga En: 221 kcal F:6,7 g Zs: 7,1g Sz: 32,5g <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: 5,0g 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 Zsemle En: 148 kcal F:5,1 g Zs: 0,4g Sz: 30,8g Zöldhagyma En: 10 kcal F:0,5 g Zs: 0,1g Sz: 2,2g <i>Allergén: 1</i>	Tejben zabpehely En: 213 kcal F:8,7 g Zs: 5,9g Sz: 31,0g 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: 5,0g Zalai felvágott En: 74 kcal F:4,7 g Zs:6, 0g Sz: 0,2g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Rozskenyér, teljes kiőrlésű En: 77 kcal F:2,4 g Zs: 0,3g Sz: 16,1g Kígyóuborka En: 5 kcal F:0,4 g Zs: 0,0g Sz: 0,7g <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: 5,0g Farsangi fánk En: 201 kcal F:3,8 g Zs: 9,8g Sz: 24,1g Spagetti carbonara 1. En: 463 kcal F:22,7 g Zs: 18,1g Sz: 51,8g <i>Allergén: 1,3,7</i>
Ebéd	Zöldborsóleves En: 78 kcal F:3,1 g Zs: 3,2g Sz: 8,8g Fasírozott En: 237 kcal F:10,9 g Zs: 16,6g Sz: 10,7g Burgonyafőzelék En: 190 kcal F:5,2 g Zs:2,1g Sz: 37,0g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Becsinált leves En: 118 kcal F:11,3 g Zs: 4,4g Sz:8,0g Mákos tészat En: 427 kcal F:13,1 g Zs: 13,7g Sz: 62,5g <i>Allergén: 1,3,9</i>	Daragaluska leves En: 112 kcal F:3,2 g Zs: 5,9g Sz: 11,3g 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: 1,3,7,9</i>	Paradicsomleves En: 89 kcal F:2,1 g Zs: 3,4g Sz: 12,5g Csirkepörkölt En: 60 kcal F:6,6g Zs: 3,3g Sz: 1g Sárgaborsó főzelék En: 128 kcal F:7,1 g Zs: 2,5g Sz: 19,3g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Húsgombóc leves 0. En: 126 kcal F:5,3 g Zs: 8,3g Sz: 7,3g Spagetti carbonara 1. En: 463 kcal F:22,7 g Zs: 18,1g Sz: 51,8g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>
Uzsonna	Vajkrém En: 38 kcal F:0,3g Zs:4, 0g Sz: 0,2g Magvas, rozsos zsemle, teljes kiőrlésű En: 103 kcal F:3,6 g Zs:4, 0g Sz: 12,9g Jégcsapretek En: 4 kcal F:0,3 g Zs: 0,0g Sz: 0,8g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Sertés májkrém En: 53 kcal F:2,7 g Zs: 4,2g Sz: 1,2g Fehérkenyér En: 79 kcal F:3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g Uborka En: 5 kcal F:0,4 g Zs: 0,0g Sz: 0,7g <i>Allergén: 1</i>	Szalámi En: 32 kcal F:4,2 g Zs: 1,6g Sz: 0,0g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér En: 73 kcal F:2,6g Zs: 0,2g Sz:15,2g Zöldpaprika En: 8 kcal F:0,5 g Zs: 0,1g Sz: 1,2g <i>Allergén: 1</i>	Kockasajt En: 46 kcal F:2,3g Zs: 3,7g Sz: 0,8g Kifli En: 120 kcal F:4,1 g Zs: 0,3g Sz: 25,1g <i>Allergén: 1,7</i>	Hot-dog, ketchupos En: 379 kcal F:15,4 g Zs: 12,6g Sz: 50,5g <i>Allergén: 1,7</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Óvodás étlap *Január 19-23.*

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej En: 49 kcal F: 3,4g Zs: 1,5g Sz: 5,3g Lekvár En: 13 kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 3,2g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Rozskenyér, teljes kiőrlésű En: 51 kcal F: 1,6g Zs: 0,2g Sz: 10,7g Zöldbableves 1. En: 68 kcal F:1,9g Zs: 3,2g Sz: 7,7g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,6g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5,0g 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 Fehérkenyér En: 79 kcal F:3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g Zöldpaprika En: 10 kcal F:0,6 g Zs: 0,2g Sz: 1,5g <i>Allergén: 1</i>	Tejbendara En: 173 kcal F: 6,7g Zs: 4,6g Sz: 26,1g Kakaópor En: 16 kcal F: 0,9g Zs: 1,1g Sz: 0,5g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,6g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5,0g Lekvár En: 12 kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 2,9g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Fehérkenyér En: 79 kcal F:3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g <i>Allergén: 1</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,6g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5,0g Gépsonka En: 47 kcal F: 6,8g Zs: 2,1g Sz: 0,1g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Korpás zsemle, teljes kiőrlésű En: 126 kcal F: 5,2g Zs: 0,7g Sz: 24,5g Kígyóuborka En: 7 kcal F:0,6 g Zs: 0,1g Sz: 1,0g <i>Allergén: 1</i>
Ebéd	Zöldbableves En: 68 kcal F:1,9g Zs: 3,2g Sz: 7,7g Rántott csirkemell En: 119 kcal F: 10,5g Zs: 4,4g Sz: 9,1g Sóskamártás En: 148 kcal F: 3,9g Zs: 6,8g Sz: 16,7g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Nyírségi gombóclevés En: 173 kcal F: 13,9g Zs: 5,6g Sz: 16,5g Túrós tészta En: 364 kcal F: 17,7g Zs: 11,7g Sz: 46,4g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Karalábéleves En: 88 kcal F: 2,1g Zs: 4,2g Sz: 10,1g Eszterházy sertésragu En: 232 kcal F: 9,9g Zs: 19,5g Sz: 3,8g Rizs En: 173 kcal F: 4,0g Zs: 0,2g Sz: 38,8g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Csontleves En: 34 kcal F: 1,9g Zs: 1,3g Sz: 3,7g Füstölt főtt csülök En: 20 kcal F:1,5 g Zs: 1,5g Sz: 0,0g Babfőzelék En: 283 kcal F: 14,8g Zs: 6,9g Sz: 40,0g Fehérkenyér En: 52 kcal F:2,0g Zs: 0,2g Sz: 10,7g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Somogyi burgonyaleves En: 225 kcal F: 15,5g Zs: 9,2g Sz: 19,4g Kakaós, fahéjas kalács En: 221 kcal F:6,7 g Zs: 7,1g Sz: 32,5g <i>Allergén: 1,3,7</i>
Uzsonna	Tepertős pogácsa En: 353 kcal F: 7,6g Zs: 20,1g Sz: 35,0g Banán En: 157 kcal F: 2,0g Zs: 0,2g Sz: 36,3g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Szalámi En: 156 kcal F: 7,5g Zs: 13,8g Sz:0,1 g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Magvas, rozsos kifli, teljes kiőrlésű En: 205 kcal F: 7,2g Zs: 8,0g Sz: 25,8g Fekete retek En: 5 kcal F:0,5 g Zs: 0,1g Sz: 0,5g <i>Allergén: 1,7</i>	Sajtkrém En: 134 kcal F: 5,5g Zs: 12,0g Sz: 1,0g Fehérkenyér En: 157 kcal F:6,0g Zs: 0,5g Sz: 32,1g Kígyóuborka En: 6 kcal F:0,5 g Zs: 0,1g Sz: 0,9g <i>Allergén: 1,3</i>	Csokis müzli szelet En: 79 kcal F:1,2g Zs: 2,8g Sz: 12,2g Alma En: 35 kcal F:0,4g Zs: 0,4g Sz: 7,0g <i>Allergén: 1,5,6,7</i>	Májkrém En: 95 kcal F: 4,8g Zs: 8,3g Sz: 0,1g Rozskenyér, teljes kiőrlésű En: 154 kcal F:4,9 g Zs: 0,5g Sz: 32,2g Zöldpaprika En: 10 kcal F:0,6 g Zs: 0,2g Sz: 1,5g <i>Allergén: 1</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Óvodás étlap Január 26-30.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej En: 97 kcal F:6,8 g Zs: 3,0g Sz: 10,6g Mézes karika En:166 kcal F:1,8 g Zs: 3,9g Sz: 30,4g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,6g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5,0g Sonkakrém En: 40 kcal F: 3,3g Zs: 3,0g Sz: 0,1g Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér En: 73 kcal F:2,6 g Zs: 0,2g Sz: 15,2g Fekete retek En: 5 kcal F:0,5 g Zs: 0,1g Sz: 0,5g <i>Allergén: 1</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,6g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5,0g Vaníliás fánk En: 236 kcal F: 6,4g Zs: 5,5g Sz: 39,9g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Tej En: 97 kcal F:6,8g Zs: 3,0g Sz: 10,6g Lekvár En: 38 kcal F: 0,3g Zs: 4,0g Sz: 0,2g Kalács En: 161 kcal F: 4,7g Zs: 4,2g Sz: 25,9g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,6g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5,0g Magyaros margarinkrém En: 59 kcal F: 0,4g Zs: 6,2g Sz: 0,5g Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér En: 98 kcal F:3,4 g Zs: 0,3g Sz: 20,2g Jégcsapretek En: 8 kcal F:0,7 g Zs: 0,1g Sz: 1,6g <i>Allergén: 1,7</i>
Ebéd	Zeller krémleves En: 78 kcal F: 1,6g Zs: 4,8g Sz: 6,6g Hentestokány En: 129 kcal F: 12,5g Zs: 8,0g Sz: 1,4g Tarhonya En: 257 kcal F: 9,0g Zs: 5,0g Sz: 43,7g Csemege uborka En: 7 kcal F: 0,3g Zs: 0,1g Sz: 1,3g <i>Allergén: 1,3,9,10</i>	Borscs En: 42 kcal F: 2,3g Zs: 1,6g Sz: 4,5g Mákos tészta En: 427 kcal F: 13,1g Zs: 13,7g Sz: 62,5g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Karfiolleves En: 77 kcal F: 2,3g Zs: 3,4g Sz: 9,2g Sült virsli En: 83 kcal F: 3,8g Zs: 7,5g Sz: 0,1g Sárgaborsó főzelék En: 257 kcal F: 14,1g Zs: 5,0g Sz: 38,5g <i>Allergén: 1,3,9</i>	Zöldborsóleves En: 78 kcal F: 3,1g Zs: 3,2g Sz: 8,8g Zúzapörkölt En: 148 kcal F: 13,8g Zs: 9,0g Sz: 2,8g Tésztaköret En: 257 kcal F: 9,0g Zs: 5,0g Sz: 43,7g Káposztasaláta En: 8 kcal F: 0,4g Zs: 0,1g Sz: 1,4g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Sütőtök krémleves En: 71 kcal F: 2,2g Zs: 3,2g Sz: 8,0g Sült hús En: 96 kcal F: 12,6g Zs: 4,9g Sz: 0,2g Meggymártás En: 150 kcal F: 2,2g Zs: 2,8g Sz: 27,3g Pirított dara En: 189 kcal F: 4,7g Zs: 2,5g Sz: 36,7g <i>Allergén: 1,3,7</i>
Uzsonna	Kockasajt En: 32 kcal F: 2,7g Zs: 1,8g Sz: 1,0g Magvas, rozsos kifli, teljes kiőrlésű En: 205 kcal F: 7,2g Zs: 8,0g Sz: 25,8g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Felvágott En: 33 kcal F: 3,7g Zs: 1,9g Sz: 0,1g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Magvas, rozsos zsemle, teljes kiőrlésű En: 205 kcal F: 7,2g Zs: 8,0g Sz: 25,8g Zöldpaprika En: 10 kcal F:0,6 g Zs: 0,2g Sz: 1,5g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Vaníliás túrókrém En: 207 kcal F: 12,4g Zs: 10,2g Sz: 16,2g Korpás kifli, teljes kiőrlésű En: 63 kcal F:2,6g Zs: 0,4g Sz: 12,2g <i>Allergén: 1,7</i>	Pizzás leveles tészta En: 112 kcal F: 1,7g Zs: 7,7g Sz: 8,7g <i>Allergén: 1,7</i>	Sajtos pogácsa En: 228 kcal F: 7,7g Zs: 11,0g Sz: 24,3g Alma En: 35 kcal F: 0,4g Zs: 0,4g Sz: 7,0g <i>Allergén: 1,3,7</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!