

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Almás sajtkrém T.k.k.,Tej	Kalács Kakaós tej	Párizsi,Paprika, T.k.k.,Tea	Vajkrém,Paprika T.k.k.,Tej	Körözött,Paprika T.k.k.,Tea
	energia: 333 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 330 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g cukor: 16 g só: 0,7 g	energia: 179 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 283 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 5 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 143 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g cukor: 0 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt
Ebéd	Zöldségleves Tarhonyás sertéshús Csemege uborka	Májgombóc leves Sárgaborsó főzelék Sült csirkemell	Reszelttészta leves Hentestokány Bulgur	Hagymaleves Rakott Zöldbab	Gulyásleves Túrós Derelye Gyümölcs
	energia: 545 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,6 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 457 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 13 g / 2 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 559 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 26 g / 7,8 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 402 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,7 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 770 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 25 g / 8 g cukor: 10 g só: 1,2 g
	Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; mustár; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Csirkesonka Kenyér,Uborka	Harcsa halpástétom T.k.Kenyér,Uborka	Kefir Kifli	Sajt,Margarin, Zsemle,Paradicsom	Ivóyoghurt Kifli
	energia: 167 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 179 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,7 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 304 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,7 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,9 g cukor: 12 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; hal Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Óvoda 2022.Július 1. hét. Az Étlap Nutricomp Étrend 5.0 programmal készült.

Készítette: Dézsi Ferenc ,Élelmézésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk. Ebm Trade Kft 1089 Budapest Visi I. út 7 1/3

Jóváhagyta: Bagó István Pál, Ügyvezető Igazgató

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Főtt tojás, Margarin, T.k.k., Paprika, Tea	Kenőmájás, T.k.k., Paprika, Tea	Gépsonka, T.k.k. Paprika, Tej	Vajkrém, T.k.k. Paprika, Kakaó	Mogyorókrém T.k.k., Tej
	energia: 224 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,2 g só: 0,7 g	energia: 221 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,8 g só: 1,3 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,7 g só: 1 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 12 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g só: 0,7 g	energia: 373 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 13 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,5 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; diófélék; földimogyoró; szója; glutén Feltételezhető: csillagfürt
Ebéd	Karalábéleves Csirkemellrizottó	Gombaleves Bolognai spagetti	Paradicsomleves Sajtos halfilé Petrezselymes burgonya	Lebbencsleves Fokhagymás sertéssült Rizi bizi	Csirkeragu leves Mákos guba Gyümölcs
	energia: 615 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 42 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 2,8 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 5 g só: 1,9 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 23 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,3 g só: 1,4 g	energia: 450 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,1 g só: 0,9 g	energia: 533 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 25 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 1,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; hal; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Uzsonna	Pulykasonka, Zsemle Paradicsom, Sajt	Diós sajtkrém Uborka, Kenyér	Gyümölcsjoghurt Kifli	Tavaszi felvágott Kenyér, Paradicsom	Kockasajt Kifli, Uborka
	energia: 270 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g só: 2,4 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,8 g só: 1,4 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g só: 1,1 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,5 g só: 1,5 g	energia: 187 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; diófélék Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Óvoda 2022. Július 2. hét. Az Étlap Nutricomp Étrend 5.0 programmal készült.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk. Ebm Trade Kft 1089 Budapest Visi I. út 7 1/3

Készítette: Dézsi Ferenc, Élelmezésvezető

Jóváhagyta: Bagó István Pál, Ügyvezető Igazgató

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gabonapehely, Tej	Kapros túrókrém, Paprika,T.k.k.Tea	Diós margarin,Paprika T.k.k.,Tej	Párizsi,Marg.,T.k.k. Paprika,Tea	Szez. almás sajtkrém T.k.k.,Tea
	energia: 286 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,8 g cukor: 12 g só: 0,9 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 303 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 0,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; diófélék Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szeszám Feltételezhető: csillagfűrt
Ebéd	Zellerleves Majorannás sertéstokány Párolt rizs	Daragaluska leves Spagetti carbonara	Rizsleves Paradicsomos káposzta Natúr szelet	Tojásleves Tavaszi csirkemellragu Főtt burgonya	Kassai burgonyaleves Diós metélt Gyümölcs
	energia: 528 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,4 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 557 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,1 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 430 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,2 g cukor: 4 g só: 1,1 g	energia: 392 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,7 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 655 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g cukor: 14 g só: 2,3 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfűrt	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; diófélék Feltételezhető: csillagfűrt
Uzsonna	Csirkesonka T.k.k.,Paradicsom	Vajkrém,Zsemle Uborka,Sajt	Ivójoghurt Kifli	Sajt,Margarin Zsemle,Paradicsom	Kefir Kifli
	energia: 157 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 277 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,5 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g cukor: 16 g só: 0,9 g	energia: 304 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,7 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Óvoda 2022.Július 3. hét. Az Étlap Nutricomp Étrend 5.0 programmal készült.

Készítette: Dézsi Ferenc ,Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk. Ebm Trade Kft 1089 Budapest Visi I. út 7 1/3

Jóváhagyta: Bagó István Pál, Ügyvezető Igazgató

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vajas-Mézes T.k.kenyér,Tej	Főtt tojás,Margarin Paprika,T.k.k.,Tea	Kenőmájás,T.k.k., Uborka,Almalé 100%	Pulykasonka,Sajt Paprika,T:k.k.,Tej	Sajtkrém,T.k.k. Paprika,Kakaó
	energia: 337 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 12 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 10 g / 4 g só: 0,8 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,2 g só: 0,7 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,6 g só: 1 g	energia: 360 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,8 g só: 2,2 g	energia: 314 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 14 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt
Ebéd	Csontleves Gombás csirkeragu Bulgur	Májgombóc leves Zöldborsófőzelék Sertéspörkölt	Gyümölcsleves Rántott Sajt Kukoricás rizs	Zöldségleves Paradicsommártás Húsgombóc	Sertésragu leves Túrógombóc Gyümölcs
	energia: 372 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,1 g só: 0,6 g	energia: 562 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,6 g só: 1,1 g	energia: 726 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 27 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 32 g / 13,7 g só: 2,1 g	energia: 357 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 13 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g só: 1,2 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 26 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 26 g / 8,6 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Gépsonka Zsemle,Uborka	Vajkrém,Kenyér Paradicsom	Gyümölcsjoghurt Kifli	Tonhalkrém Zsemle,Paradicsom	Kockasajt Kifli
	energia: 190 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,7 g só: 1,1 g	energia: 176 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1 g	energia: 151 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 5 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,8 g só: 0,6 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 0,9 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Óvoda 2022.Július 4. hét. Az Étlap Nutricomp Étrend 5.0 programmal készült.

Készítette: Dézsi Ferenc „Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk. Ebm Trade Kft 1089 Budapest Visi I. út 7 1/3

Jóváhagyta: Bagó István Pál, Ügyvezető Igazgató