

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Vajkrém,Paprika T.k.k.,Kakaó	Diós sajtkrém,T.k.k Paprika,Tea	Virsli,Ketchup,T.k.k. Paprika,Tea	Kakaós Kalács Kávés tej	Kapros túrókrém,T.k.k. Paradicsom,Tea
	energia: 291 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 227 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 10 g / 5 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,1 g cukor: 3 g só: 1,8 g	energia: 361 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g cukor: 19 g só: 0,7 g	energia: 178 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g cukor: 0 g só: 0,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; diófélék Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: zeller; mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt
<b>Ebéd</b>	Fejtettbab leves Mustáros csirkemell Bulgur	Csontleves Lencsefőzelék Sertéspörkölt	Tarhonyaleves Paradicsomos gombóc F.burgonya	Zöldségleves Rakott karfiol	Sertésragu leves Darás metélt Gyümölcs
	energia: 446 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 565 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,6 g cukor: 2 g só: 0,9 g	energia: 496 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,5 g cukor: 8 g só: 1,4 g	energia: 377 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,4 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 630 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 g cukor: 15 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; zeller; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller; glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfid
<b>Uzsonna</b>	Sajtos csemege Zsemle,Uborka	Zalai felvágott Kenyér,Paradicsom	Vajas pogácsa Gyümölcs	Pulykasonka,Marg. T.k.Kenyér,Uborka	Kefir Kifli
	energia: 232 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 313 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g cukor: 1 g só: 0,6 g	energia: 187 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Óvoda 2022.December 1. 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

	<b>Hétfő</b>			<b>Kedd</b>			<b>Szerda</b>			<b>Csütörtök</b>			<b>Péntek</b>		
<b>Tízórai</b>	Tejbendara Kakaó szórás			Vajkrém,Paprika T.k.k.,Kakaó			Főtt tojás,Margarin T.k.k.,Paprika,Tea			Vajas-Mézes T.k.k.,Tej			Almás sajtkrém,T.k.k. Paprika,Narancslé 100%		
	energia: 315 Kcal szénhidrát: 59 g	fehérje: 11 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,4 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: 208 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g só: 0,7 g	energia: 304 Kcal szénhidrát: 42 g	fehérje: 12 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 10 g / 4 g só: 0,8 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 47 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 3,1 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:			Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt			Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt			Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt		
<b>Ebéd</b>	Karfiolleves Tarhonyás sertéshús Savanyúkáposzta			Tojásleves Finomfőzelék Zölds.Sert. Vagdalt			Paradicsomleves Zöldséges halfilé Petrezselymes burgonya			Daragaluska leves Majorannás sertéstokány P.rizs-P.zöldborsó			Gulyásleves, Túrós lepény Gyümölcs		
	energia: 541 Kcal szénhidrát: 54 g	fehérje: 22 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 26 g / 6,6 g só: 1,6 g	energia: 456 Kcal szénhidrát: 39 g	fehérje: 22 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 23 g / 6 g só: 1,3 g	energia: 450 Kcal szénhidrát: 62 g	fehérje: 20 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 13 g / 1,6 g só: 1,2 g	energia: 520 Kcal szénhidrát: 49 g	fehérje: 21 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 26 g / 6,6 g só: 0,8 g	energia: 515 Kcal szénhidrát: 54 g	fehérje: 22 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 23 g / 7,5 g só: 0,5 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfürt			Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt			Allergének: zeller; glutén; hal Feltételezhető:			Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:			Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít		
<b>Uzsonna</b>	Gépsonka,T.k.k. Paradicsom			Sertésmájkrém Kenyér,Uborka			Vaníliás túrókrém Kifli			Sajt,Margarin Kenyér,Paradicsom			Gyümölcsjoghurt Kifli		
	energia: 172 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 0,8 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,3 g só: 1,6 g	energia: 350 Kcal szénhidrát: 43 g	fehérje: 18 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 12 g / 6,2 g só: 0,7 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 14 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 4,6 g só: 2,1 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
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt			Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:		

Óvoda 2022.December 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

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Vajkrém, T.k.k. Paprika, Tej	Mogyorókrém Kenyér, Tej	Sajtkrém, Paprika T.k.k., Almalé 100%	Kalács Tej,	Körözött, Paprika T.k.k., Tea
	energia: 283 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 5 g só: 0,7 g	energia: 359 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 13 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g só: 1,5 g	energia: 322 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 1 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g só: 0,6 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; diófélék; földimogyoró; szója Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt
<b>Ebéd</b>	Gombaleves Hentestokány cs.húsból Párolt rizs	Zöldborsóleves Tökfőzelék Sertéspörkölt	Karalábéleves Csirkepaprikás Bulgur	Csontleves Rántott sajt Burgonyapüré	Csirkeragu leves Diós Guba Gyümölcs
	energia: 462 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 3 g só: 1,7 g	energia: 455 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,7 g só: 0,8 g	energia: 419 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,7 g só: 0,7 g	energia: 686 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 13,6 g só: 2,5 g	energia: 553 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 24 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,9 g só: 1,5 g
	Allergének: mustár; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; diófélék; glutén Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Csirkemellsonka Zsemle, Jégcsapretek	Zelleres margarin T.k.k., Paradicsom	Ivójoghurt Kifli	Párizsi, T.k.k. Uborka	Kefir Kifli
	energia: 191 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g só: 1,6 g	energia: 163 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 0,6 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 9 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g só: 0,9 g	energia: 141 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,4 g só: 0,9 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Óvoda 2022. December 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

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Főtt tojás, Margarín Paprika, T.k.k., Tea	Melegszendvics Paprika, Gyümölcslé	Szez. almás sajtkrém T.k.k., Kakaó	Gabonapehely Tej	Vajkrém, T.k.k. Paprika, Tea
	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: 302 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 1,5 g	energia: 369 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 18 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,1 g só: 1,2 g	energia: 203 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 8 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g só: 0,6 g	energia: 164 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejsav, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt
<b>Ebéd</b>	Lebbencsleves Zöldborsós sertésragu Párolt rizs	Gyümölcsleves Sajtos halfilé Petrezselymes burgonya	Zellerleves Bolognai spagetti	Májgombóc leves Fejtettbab főzelék Vagdalszelet	Babgulyás, zöldséges Túrógombóc Gyümölcs
	energia: 565 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,6 g só: 0,8 g	energia: 544 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,9 g só: 1 g	energia: 491 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 5 g só: 1,9 g	energia: 506 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 24 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,3 g só: 1,2 g	energia: 682 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 32 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 27 g / 9,1 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; hal; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejsav, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejsav, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tejsav, laktóz; tojás Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Sajt, Margarín Zsemle, Paradicsom	Kenőmájás Zsemle, Uborka	Kockasajt Kifli	Sonkaszalámi Paprika, T.k.k. kenyér	Gyümölcsjoghurt Kifli
	energia: 304 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,7 g só: 2,3 g	energia: 246 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g só: 1,7 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1 g	energia: 172 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g só: 1,5 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
	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejsav, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejsav, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:

Óvoda 2022. December 4. 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, Élelmiszevezető

Jóváhagyta: Bagó István Pál, Ügyvezető Igazgató

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>		Tejbendara Kakaó szórás	Sajt,Margarin T.k.k.,Kakaó	Zabszelet Tej,	Díós sajtkrém T.k.k.,Tea
		energia: 315 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 11 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,4 g	energia: 368 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 21 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 5 g só: 1,8 g	energia: 301 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,3 g só: 0,3 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,7 g só: 0,9 g
		Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt; földimogyoró; szója; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; diófélék Feltételezhető: csillagfűrt
<b>Ebéd</b>	December 26. Karácsony	Vajas galuska leves Temesvári sertésborda Párolt rizs	Tojásleves Paprikásburgonya virslivel	Karfiolkrémleves Natúr szelet Petr.burg.,Csem ubi	Húsgombóc leves Mákos metélt Gyümölcs
		energia: 545 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,8 g só: 1 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,4 g só: 2,3 g	energia: 491 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 583 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 18 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,6 g só: 1,2 g
		Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén; tojás Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt
<b>Uzsonna</b>		Vajkrém,T.k.k. Paradicsom	Vanília puding Kifli	Sajtos-tavaszi felv. T.k.k.,Uborka	Ivójoghurt Kifli
		energia: 163 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g só: 0,5 g	energia: 266 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 7 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,9 g só: 0,8 g	energia: 172 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,5 g só: 1 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 9 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g só: 0,9 g
		Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Óvoda 2022.December 5. 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