

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Diós sajtkrém,T.k.k. Paprika,Tejeskávé	Tejbendara Kakaó szórás	Vajkrém,T.k.k. Paprika,Tea	Kalács Karamellás tej	Kapros túrókrém,T.k.k. Paprika,Tea
	energia: 408 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,5 g cukor: 15 g só: 1,1 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g cukor: 19 g só: 0,4 g	energia: 164 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 355 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g cukor: 18 g só: 0,7 g	energia: 165 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g cukor: 0 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt
Ebéd	Tarhonyaleves Mustáros csirkemell Tésztaköret	Daragaluska leves Bácsi rizseshús Savanyúkáposzta	Brokkolikrémleves Sajtos halfilé Burgonyapüré	Gombaleves Parajfőzelék Sajtfánk	Csirkeragu leves Túrógombóc Gyümölcs
	energia: 495 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,2 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 553 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,4 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 521 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 393 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,6 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 510 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,5 g cukor: 10 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tojás; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Pulykasonka Zsemlem,Zöldhagyma	Kenőmájás,T.k.k. Paradicsom	Kefir Kifli	Párizsi,T.k.k. Uborka	Gyümölcsjoghurt Kifli
	energia: 185 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,4 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,2 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	energia: 175 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g cukor: 10 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Óvoda 2023.Június 1. 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 ,Élelmészvezető

Jóváhagyta: Bagó István Pál, Ügyvezető Igazgató

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vajas-Mézes T.k.k.,Tej	Vajkrém,Paprika T.k.k.,Tejeskávé	Főtt tojás,Margarin T.k.k.,Paprika,Tea	Melegszendvics Paprika,Narancslé 100%	Zalai felvágott,T.k.k. Marg.,Uborka,Tea
	energia: 337 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 12 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 10 g / 4 g só: 0,8 g	energia: 322 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 12 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g só: 0,7 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: 409 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,2 g só: 2,2 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,8 g só: 1,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt
Ebéd	Tojásleves Csirkepaprikás Tésztaköret	Reszelttészta leves Paprikásburgonya virslivel	Húsgombóc leves Rántott karfiol P.rizs,Tartármártás	Rántott leves,Pir.Zs.kocka Paradicsomos káposzta Vagdalszelet	Babgulyás, Kakaós csiga Gyümölcs
	energia: 481 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,9 g só: 1,2 g	energia: 305 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,9 g só: 0,9 g	energia: 708 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 37 g / 5,7 g só: 1,6 g	energia: 488 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 16 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,7 g só: 1,3 g	energia: 509 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 11 g / 3 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; glutén; tojás; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Tavaszi felvágott Kenyér,Uborka	Sajt,Margarin Z.hagyma,Zsemle	Kockasajt Kifli	Sajtkrém,Kenyér Uborka	Gyümölcspüré Kifli
	energia: 181 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,5 g só: 1,5 g	energia: 278 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g só: 1,9 g	energia: 124 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 7 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,7 g	energia: 169 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,6 g só: 1,2 g	energia: 174 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Óvoda 2023.Június 2. 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	Gabonapehely Tej	Kalács Kakaós tej	Vajkrém,Paprika,T.k.k., Narancslé 100%	Tejbendara Kakaó szórás	Körözött ,Paprika T.k.k.,Tea
	energia: 245 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g cukor: 9 g só: 0,8 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: 259 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g cukor: 19 g só: 0,4 g	energia: 154 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g cukor: 0 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt
Ebéd	Csontleves Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs	Karalábéleves Bolognai spagetti	Paradicsomleves Rántott halrúd Burg.püré,Pár.Zöldség	Hamis gulyásleves Rakott karfiol	Palóclevés Sonkás kocka Gyümölcs
	energia: 409 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 17 g / 5 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 453 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,2 g cukor: 3 g só: 2 g	energia: 405 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,4 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 665 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 32 g / 10,3 g cukor: 0 g só: 3,6 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: hal; glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt
Uzsonna	Gépsonka,Sajt T.k.k.,Paradicsom	Kenőmájas T.k.k.,Uborka	Mogyorókrém Zsemle	Sajt,Zöldhagyma T.k.k.,Margarin	Gyümölcsjoghurt Kifli
	energia: 289 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 177 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,3 g cukor: 10 g só: 1,1 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g cukor: 10 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: glutén; diófélék; földimogyoró; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Óvoda 2023.Június 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	Pulykasonka, T.k.k. Paprika, Tej	Főtt tojás, Margarin, Paprika, T.k.k., Tea	Vajas-Mézes T.k.k., Tej	Diós sajtkrém T.k.k., Tej	Vajkrém, Paprika T.k.k., Kakaó
	energia: 278 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 218 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 337 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 4 g cukor: 16 g só: 0,8 g	energia: 383 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 18 g / 7,7 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g cukor: 12 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt
Ebéd	Rizsleves Zöldborsófőzelék Majorannás sertéstokány	Karfiolleves Gombás pulykamell Petrezselymes burgonya	Gyümölcsleves Natúr sertésszelet P.Rizs., Csem ubi	Tojásleves Burgonyafőzelék Pulykabrassói	Frankfurti leves Mákos metélt Gyümölcs
	energia: 539 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 440 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 484 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 16 g / 4 g cukor: 9 g só: 2 g	energia: 434 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,9 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 674 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,5 g cukor: 14 g só: 2,1 g
	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustár; szója; csillagfűrt
Uzsonna	Almás zabpehelykiesz Körte	Vaníliapuding Kifli	Kenőmájas Zsemle, Uborka	Zalai felvágott Zsemle, Paradicsom	Kockasajt Kifli
	energia: 183 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g cukor: 7 g só: 0,1 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,8 g cukor: 16 g só: 0,8 g	energia: 172 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 124 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g cukor: 1 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; földimogyoró; szója; tejtermék, laktóz; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Óvoda 2023.Június 4. hét. Az Étlap Nutricomp Étrend 5.0 programmal készült.

Készítette: Dézsi Ferenc, Élelmészvezető

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

Jóváhagyta: Bagó István Pál, Ügyvezető Igazgató