

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|--|--|--|--|---|
| Tízórai | 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 cukor: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g só: 0,7 g | energia: 227 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 5 g só: 0,8 g | energia: 253 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 13 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,1 g só: 1,8 g | energia: 361 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 13 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g só: 0,7 g | energia: 178 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 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 |
| Ebéd | 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 cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,6 g só: 0,8 g | energia: 565 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 30 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,6 g só: 0,9 g | energia: 496 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 16 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,5 g só: 1,4 g | energia: 377 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,4 g só: 0,8 g | energia: 630 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 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 |
| Uzsonna | 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 cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,9 g só: 1,6 g | energia: 211 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g só: 1,8 g | energia: 313 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 7 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g só: 0,6 g | energia: 187 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 1,2 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: 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

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|--|--|---|--|---|
| Tízórai | 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 zsír / telített zs.: 4 g / 2 g cukor: 19 g só: 0,4 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 | energia: 208 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 0,7 g | energia: 304 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 4 g cukor: 8 g só: 0,8 g | energia: 315 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,1 g cukor: 0 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 |
| Ebéd | 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 zsír / telített zs.: 26 g / 6,6 g cukor: 0 g só: 1,6 g | energia: 456 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 23 g / 6 g cukor: 0 g só: 1,3 g | energia: 450 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,6 g cukor: 3 g só: 1,2 g | energia: 520 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,6 g cukor: 0 g só: 0,8 g | energia: 515 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,5 g cukor: 14 g só: 0,5 g |
| | Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; 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, szulfit |
| Uzsonna | 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 zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 0 g só: 0,8 g | energia: 215 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 1,6 g | energia: 350 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,2 g cukor: 15 g só: 0,7 g | energia: 258 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 2,1 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: 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.

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 | 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: csillagfűrt | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; diófélék; földimogyoró; szója Feltételezhető: csillagfűrt | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt |
| Ebéd | 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: |
| Uzsonna | 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: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrt; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: |

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

Készítette: Dézsi Ferenc, Élelmiszevezető

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, 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 fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,2 g szénhidrát: 25 g cukor: 0 g só: 0,7 g | energia: 302 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g szénhidrát: 49 g cukor: 0 g só: 1,5 g | energia: 369 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,1 g szénhidrát: 48 g cukor: 12 g só: 1,2 g | energia: 203 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g szénhidrát: 26 g cukor: 6 g só: 0,6 g | energia: 164 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g szénhidrát: 25 g cukor: 0 g só: 0,5 g |
| | Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt |
| Ebéd | Lebbencsleves Zöldborsós sertésragu Párolt rizs | Gyümölcsleves Sajtós halfilé Petrezselymes burgonya | Zellerleves Bolognai spagetti | Májgombóc leves Fejtettbab főzelék Vagdaltszelet | Babgulyás, zöldséges Túrógombóc Gyümölcs |
| | energia: 565 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,6 g szénhidrát: 68 g cukor: 0 g só: 0,8 g | energia: 544 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,9 g szénhidrát: 77 g cukor: 9 g só: 1 g | energia: 491 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 17 g / 5 g szénhidrát: 58 g cukor: 0 g só: 1,9 g | energia: 506 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,3 g szénhidrát: 45 g cukor: 2 g só: 1,2 g | energia: 682 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 27 g / 9,1 g szénhidrát: 76 g cukor: 10 g só: 1,3 g |
| | Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal; tojás Feltételezhető: | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: |
| Uzsonna | Sajt, Margarín Zsemle, Paradicsom | Kenőmájás Zsemle, Uborka | Kockasajt Kifli | Sonkaszalámi Paprika, T.k. kenyér | Gyümölcsjoghurt Kifli |
| | energia: 304 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,7 g szénhidrát: 33 g cukor: 0 g só: 2,3 g | energia: 246 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 1,7 g | energia: 184 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g szénhidrát: 27 g cukor: 1 g só: 1 g | energia: 172 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g szénhidrát: 24 g cukor: 0 g só: 1,5 g | energia: 245 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g szénhidrát: 42 g cukor: 10 g só: 1,1 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Allergének: glutén; tejtermék, 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, Élelmészvezető

Jóváhagyta: Bagó István Pál, Ügyvezető Igazgató

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|-----------------------------------|--|--|--|---|
| Tízórai | | Tejbendara Kakaó szórás | Sajt, Margarin T.k.k., Kakaó | Zabszelet Tej, | Diós 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: csillagfürt | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szója; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; dió/félék Feltételezhető: csillagfürt |
| Ebéd | 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: csillagfürt |
| Uzsonna | | Vajkrém, T.k.k. Paradicsom | Vanília puding Kifli | Sajtós-tavaszi felv. T.k.k., Uborka | Ivóyoghurt 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: csillagfürt | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; 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