

Étlap (óvodások 3-6)

2018.01.15 - 2018.01.21

Hétfő 2018.01.15	Kedd 2018.01.16	Szerda 2018.01.17	Csütörtök 2018.01.18	Péntek 2018.01.19
<p>Tízórai</p> <p>Tea Halkrém Burgonyás kenyér Zöldpaprika</p> <p>E:1 016(Kj) 243(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Tej Teavaj Méz Félbarna kenyér</p> <p>E:1 776(Kj) 425(KCal) F: 12(g)Kol: 58(g)Sz: 55(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Csokistej Margarin Félbarna kenyér</p> <p>E:1 015(Kj) 243(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 35(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Tea Tepertő Rozskenyér Savanyú káposzta</p> <p>E: 694(Kj) 166(KCal) F: 4(g)Kol: 5(g)Sz: 23(g) Zsir: 3(g)Cuk: 7(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Karamel Briós</p> <p>E:1 083(Kj) 259(KCal) F: 10(g)Kol: 24(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 27(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>
<p>Ebéd</p> <p>Tarhonya leves Szárzabb főzelék Vagdalt</p> <p>E:1 750(Kj) 419(KCal) F: 20(g)Kol: 40(g)Sz: 59(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p>Karfiollevés Lecsós sertésszelet Tészta köret</p> <p>E:1 936(Kj) 463(KCal) F: 22(g)Kol: 66(g)Sz: 66(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p>Zellerkrém leves Pusztapörkölt Vegyes vágott</p> <p>E:2 333(Kj) 558(KCal) F: 20(g)Kol: 23(g)Sz: 76(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,</p>	<p>Gulyásleves Túrós derelye</p> <p>E:2 505(Kj) 599(KCal) F: 24(g)Kol: 30(g)Sz:106(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,</p>	<p>Málnakrémleves Zöldborsós csirke Rizs köret</p> <p>E:3 321(Kj) 795(KCal) F: 20(g)Kol: 26(g)Sz: 80(g) Zsir: 20(g)Cuk: 50(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Sonka felvágott Margarin Burgonyás kenyér Paradicsom</p> <p>E: 835(Kj) 200(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 26(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Sajtkrém Lenmagos kenyér Zöldpaprika</p> <p>E: 718(Kj) 172(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,</p>	<p>Francia saláta Főtt tojás Magvas kenyér</p> <p>E:1 366(Kj) 327(KCal) F: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 35(g) Zsir: 18(g)Cuk: 3(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Mustár,Tojás,</p>	<p>Kárpát felvágott Margarin Rozskenyér Paradicsom</p> <p>E: 569(Kj) 136(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Croissant Alma</p> <p>E:1 128(Kj) 270(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>

Gluténmentes étlap

2018.01.15.-19. 03. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Halkrém Gluténmentes kenyér Paprika	Tej Vaj-méz Gluténmentes kenyér	Csokistej Margarin Gluténmenteskenyér	Tea Tepertő Gluténmentes kenyér Savanyúkáposzta	Karamel Muffin (Gm)
Ebéd	Tarhonyaleves (Gm tészta) Szárzababfőzelék (rizsliszt) Vagdalt (Gm)	Karfiolleves (Rizsliszt) Lecsószelet Tészta (Gm)	Zellerkrémleves (Rizsliszt) Pusztapörkölt Savanyú	Gulyásleves (Gm tészta) Palacsinta (Gm)	Málnakrémleves (Rizsliszt) Zöldborsóscesirke Rizs
Uzsonna	Krasno sonka felvágott Ligamargarin Gluténmentes kenyér Paradicsom	Sajtkrém Gluténmentes kenyér Paprika	Franciasaláta Főtt-tojás Gluténmentes kenyér	Pick felvágott Ligamargarin Gluténmentes Kenyér Paradicsom	Pogácsa (Gm) Alma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető: Ignác Andrea

Dietetikus: Gál Péterné

Tejmentes étlap

2018.01.15.-19. 03. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Halkrém Félbarna kenyér Paprika	Tej (Rizstej) Ligamragrin Méz Félbarnakenyér	Tej (Rizstej) Ligamargarin Félbarnakenyér	Tea Tepertő Félbarnakenyér Savanyúkáposzta	Karamel (Rizstej) Muffin (Tm)
Ebéd	Tarhonyaleves Szárzababfőzelék (Rizstej) Vagdalt	Karfiolleves (Rizstej) Lecsószelet Tészta	Zellerkrémleves (Rizstej) Pusztapörkölt Savanyú	Gulyásleves Palacsinta (Tejmentes)	Málnakrémleves (Rizstej) Zöldborsóscsirke Rizs
Uzsonna	Krasno sonka felvágott Ligamargarin Félbarna kenyér Paradicsom	Pástétom Félbarna kenyér	Főtt-tojás Ligamargarin Félbarnakenyér	Pick felvágott Ligamargarin Félbarnakenyér Paradicsom	Pogácsa (Tejmentes) Alma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető Ignácz Andrea

Dietetikus: Gál Péterné

Tej-burgonya-burgonykeményítő-zab-eper-fahéj-tartósítószermentes étlap

2018.01.15.-19. 03. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai					
Ebéd	Tarhonyaleves (Burgonya nélkül) Szárzababfőzelék (Rizstej) Vagdalt	Karfolleves (Rizstej) Lecsósszelet Tészta	Zellerkrémleves (Rizstej) Pulykapörkölt Rizs	Gulyásleves (Burgonya nélkül) Palacsinta (Tejmentes)	Málnakrémleves (Rizstej) (Fahéj nélkül) Zöldborsós csirke Rizs
Uzsonna					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető: Ignácz Andrea

Dietetikus: Gál Péterné

Tej-tojás-szója-paprika mentes étlap

2018.01.15.-19. 03. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai					
Ebéd	Tarhonyaleves (Paprika nélkül) Tm tészta Szárzababfőzelék (Rizstej) Vagdalt	Krafiolleves (Rizstej) (Tm tészta) Lecsószelet (Paprika nélkül) Tészta (Tm)	Zellerkrémleves (Rizstej) Pusztapörkölt (Paprika nélkül) Savanyúság	Gulyásleves (Paprika nélkül) (Tm tészta) Palacsinta (Tejmentes, Tojásmentes)	Málnakrémleves (Rizstej) Zöldborsós csirke Rizs
Uzsonna					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető: Ignác Andrea

Dietetikus: Gál Péterné

Laktóz és gluténmentes étlap

2018.01.15.-19. 03. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Halkrém Gluténmentes kenyér Paprika	Tej (Rizstej) Ligamargarin Méz Gluténmenteskenyér	Tej (Rizstej) Ligamargarin Gluténmentes kenyér	Tea Tepertő Félbarnakenyér Paprika	Karamel (Rizstej) Muffin (Tm)
Ebéd	Tarhonyaleves Szárzabbfőzelék (Rizstej,rizsliszt) Vagdalt	Karfiolleves (Rizstej,rizsliszt) Lecsószelet Tészta (Gm)	Zellerkrémleves (Rizstej) Pusztapörkölt Savanyú	Gulyásleves (Gm tészta) Palacsinta (Tm,Gm)	Málnakrémleves (Rizstej,rizsliszt) Zöldborsóscsirke Rizs
Uzsonna	Krasno sonka felvágott Ligamargarin Félbarna kenyér Paradicsom	Pástétom Félbarna kenyér Zöldpaprika	Főtt-tojás Ligmargrain Félbarnakenyér Paradicsom	Pick felvágott Ligamargarin Félbarnakenyér Paradicsom	Pogácsa (Tejmentes) (Gm) Alma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető Ignác Andrea

Dietetikus: Gál Péterné