

# ÓVODA KONYHA EBÉD

2018. JANUÁR 01.-TŐL JANUÁR 05.-IG

1.HÉT

Étkezés	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK										
<b>EBÉD</b>		TÉLI SZÜNET	Nokedli leves  Sertéspecsenye Szárazbab főzelék  Banán	Karfiol krémleves  Rántott halfilé Petrezselymes burgonya  Uborkasaláta	Magyaros gombaleves  Tavaszi csirkemellragu Párolt rizs  Vitaminsaláta										
	ALLERGÉN:		ALLERGÉN:		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, hal, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár						
	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír
	kcal	g	g	kcal	g	g	1301 kcal	54 g	58 g	1117 kcal	59 g	45g	1038 kcal	45 g	40 g
	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só
g	g	g	g	g	g	141 g	11 g	9,1 g	115 g	6 g	8,2 g	118 g	5 g	7,3 g	

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

**Jó étvágyat kívánunk!**

Az ételt fogyasztása előtt hő kezelni szükséges.

Hágen József s.k.  
intézményvezető

Bodnár Hajnalka s.k.  
ételmezésvezető

# ÓVODA KONYHA EBÉD

2018. JANUÁR 08-TÓL JANUÁR 12.-IG

2. HÉT

Étkezés	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK									
<b>EBÉD</b>	Hamisgulyás leves	Tejfölös zöldbableves	Tojásleves	Lebbencsleves	Májgaluskaleves									
	Töltött paprika	Zöldséges hústekercs Burgonyapüré	Joghurtos csirkecomb Párolt rizs	Gömbfasírt Tökfőzelék	Stíriai metélt									
		Sárgarépás káposztasaláta												
	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár									
	energia	Fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje
854 kcal	34 g	35 g	1060 kcal	43 g	44 g	1228 kcal	57 g	66 g	986 kcal	36 g	45 g	1070 kcal	46 g	40 g
szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	Só	szénhidrát	t. zsír	só
96 g	10 g	9,2 g	119 g	18 g	8,3 g	98 g	14 g	7,7 g	104 g	12 g	11 g	124 g	18 g	5,7 g

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

Hágen József s.k.  
intézményvezető

**Jó étvágyat kívánunk!**

Az ételt fogyasztása előtt hő kezelni szükséges.  
Bodnár Hajnalka s.k.  
ételmezésvezető

## ÓVODA KONYHA EBÉD

2018. JANUÁR 15.-TŐL JANUÁR 19.-IG

3. HÉT

Étkezés	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK									
<b>EBÉD</b>	Zsemlegombóc leves	Hagyma krémleves	Olasz zöldségleves	Gyümölcsleves	Tarhonyaleves									
	Csikóstokány Kiskagyló tészta	Halfilé párolt zöldségekkel	Zöldborsós csirkemáj Sárgarépas rizs	Rántott pulykamell Petrezselymes burgonya	Sertés brassói Lencsefőzelék									
	Alma	Szőlő	Csemegeuborka	Téli vitamin saláta										
	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, hal, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár									
	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje
1318 kcal	45 g	68 g	851 kcal	53 g	33 g	1017 kcal	40 g	40 g	1126 kcal	41 g	36 g	1091 kcal	55 g	49 g
szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só
123 g	15 g	9,4 g	80 g	4 g	6,2 g	118 g	5 g	8,8 g	157 g	6 g	7,5 g	102 g	10 g	9,2 g

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

Hágen József s.k.  
intézményvezető

**Jó étvágyat kívánunk!**

Az ételt fogyasztása előtt hő kezelni szükséges.  
Bodnár Hajnalka s.k.  
ételmezésvezető

# ÓVODA KONYHA EBÉD

2018 . JANUÁR 22.-TŐL JANUÁR 26.-IG

4. HÉT

Étkezés	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	
<b>EBÉD</b>	Daragaluska leves	Tejfölös karfiolleves	Árpagyöngyleves	Sertéshúsleves	Csirkeraguleves	
	Grill csirkemell Zöldborsófőzelék	Göngyölt hús Kukoricás rizs	Pulykamell vadasan Csótészta	Főtt hús Sóskamártás burgonya	Aranygaluska Vaníliásodó	
	Alma	Fejes saláta		Banán	Narancs	
	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár	
	energia 851 kcal	fehérje 58 g	zsír 21 g	energia 1050 kcal	fehérje 41 g	zsír 40 g
szénhidrát 104 g	t. zsír 5 g	só 7,2 g	energia 1166kcal	fehérje 44 g	zsír 51 g	
szénhidrát 125 g	t. zsír 10 g	só 7,9 g	energia 941 kcal	fehérje 35 g	zsír 33 g	
szénhidrát 125 g	t. zsír 8 g	só 8,5 g	energia 1426 kcal	fehérje 47 g	zsír 61 g	
szénhidrát 164 g	t. zsír 19 g	só 4,3 g				

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

**Jó étvágyat kívánunk!**

Az ételt fogyasztása előtt hő kezelni szükséges.

Hágen József s.k.  
intézményvezető

Bodnár Hajnalka s.k.  
ételmezésvezető

# ÓVODA KONYHA EBÉD

2018 . JANUÁR 29.-TŐL JANUÁR 31.-IG

5. HÉT

Étkezés	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK									
<b>EBÉD</b>	Reszelttészta leves	Paradicsomleves	Sárgaborsóleves											
	Rácbab főzelék	Rántott csirkemell Burgonyapüré	Csőben sült zöldséges halfilé											
		Jégسالáta	Mandarin											
	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN:									
	ALLERGÉN:		ALLERGÉN:		ALLERGÉN:									
energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír
995 kcal	40 g	50 g	1169 kcal	49 g	41 g	975kcal	67 g	38 g	kcal	g	g	kcal	g	g
szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só
92 g	12 g	9,8 g	149 g	11 g	8,4 g	84 g	10 g	8 g	g	g	g	g	g	g

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

**Jó étvágyat kívánunk!**

Az ételt fogyasztása előtt hő kezelni szükséges.

Hágen József s.k.  
intézményvezető

Bodnár Hajnalka s.k.  
ételmezésvezető