

# ÓVODA KONYHA EBÉD

2018. NOVEMBER 05.-TŐL NOVEMBER 09.- IG

45. HÉT

Étkezés	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK										
<b>EBÉD</b>	Zöldborsóleves	Zellerkrém leves	Paradicsomleves	Csirkehúsleves	Árpagyöngyleves										
	Vagdaltszelet sertésből Tökfőzelék	Rántott halfilé Burgonyapüré	Csirkemáj rizottó	Főtt hús Sóskamártás burgonya	Lecsós sertésszelet Tarhonya köret										
		Vitaminsaláta	Uborkasaláta		Alma										
		ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár									
		energia 1000 kcal	fehérje 39 g	zsír 45 g	energia 1226 kcal	fehérje 61 g	zsír 53 g	energia 998 kcal	fehérje 44 g	zsír 29 g	energia 751 kcal	fehérje 37 g	zsír 26 g	energia 1165 kcal	fehérje 40 g
	szénhidrát 105 g	t. zsír 12 g	só 11 g	szénhidrát 124 g	t. zsír 13 g	só 8,2 g	szénhidrát 135 g	t. zsír 7 g	só 7 g	szénhidrát 89 g	t. zsír 6 g	só 7,6 g	szénhidrát 106 g	t. zsír 8 g	só 8,1 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. NOVEMBER 12.-TŐL NOVEMBER 16.- IG

46. HÉT

Étkezés	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK									
<b>EBÉD</b>	Kertészleves	Tejfölös gombaleves	Mészáros leves	Almaleves	Májgaluskaleves									
	Csirkebrassói Sárgaborsó főzelék	Natúr sertéskaraj Hagymás tört burgonya	Vitaminfelfújt	Sült csirke Vegyes zöldség köret, rizs	Túrógombóc mandula forgáccsal									
		Káposztasaláta												
	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár									
	energia	Fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje
936 kcal	59 g	37 g	959 kcal	43 g	34 g	703 kcal	43 g	37 g	956 kcal	53 g	29 g	1026 kcal	51 g	43 g
szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	Só	szénhidrát	t. zsír	só
87 g	4 g	8,7 g	116 g	8 g	8 g	45 g	13 g	7,2 g	113 g	7 g	4,9 g	102 g	11 g	5,5 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. NOVEMBER 19.-TŐL NOVEMBER 23.- IG

47. HÉT

Étkezés	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	
<b>EBÉD</b>	Tarhonyaleves	Sütőtök krémleves	Zöldséges karfiolleves	Reszeltészta leves	Rántott leves pirított kenyérkockával	
	Gömbfasírt Zöldbabfőzelék	Rántott csirkemáj Petrezselymes burgonya	Halfilé roston Párolt rizs Zöldfűszeres mártás	Sertéspörkölt Paradicsomos burgonyafőzelék	Pulykamell vadasan Csótészta köret	
		Fejessaláta		Alma		
	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár	
	energia 1007 kcal	fehérje 39 g	zsír 47 g	energia 1194 kcal	fehérje 41 g	zsír 51 g
szénhidrát 101 g	t. zsír 12 g	só 11 g	energia 1027 kcal	fehérje 59 g	zsír 36 g	
szénhidrát 139 g	t. zsír 9 g	só 7,9 g	energia 930 kcal	fehérje 37 g	zsír 41 g	
szénhidrát 118 g	t. zsír 9 g	só 8,5 g	energia 1167 kcal	fehérje 43 g	zsír 55 g	
szénhidrát 112 g	t. zsír 5 g	só 8,3 g	szénhidrát 100 g	t. zsír 9 g	só 8,6 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. NOVEMBER 26.-TÓL NOVEMBER 30.- IG

48. HÉT

Étkezés	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK									
<b>EBÉD</b>	Lebbencsleves	Sóskaleves	Tojásleves	Babgulyás	Zöldségleves cérnametélttel									
	Grill virsli Zöldborsófőzelék	Göngyölthús Burgonyapüré	Rakott kelkáposzta	Ferdinánd	Őszibarackos csirkemell Párolt rizs									
	Alma	Téli vitaminsaláta			Vegyes befőtt									
	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár, dióféle									
	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje
989 kcal	41 g	43 g	1065 kcal	43 g	40 g	896 kcal	41 g	55 g	1559 kcal	54 g	73 g	1084 kcal	46 g	38 g
szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só
107 g	9 g	6,9 g	130 g	16 g	7,9 g	54 g	13 g	6,5 g	168 g	23 g	4,6 g	144 g	10 g	7,3 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