

# ÓVODA KONYHA EBÉD

2018. OKTÓBER 01.-TŐL OKTÓBER 05.- IG

40. HÉT

Étkezés	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK									
<b>EBÉD</b>	Lebbencsleves	Magyaros zellerleves	Meggyleves	Jókai bableves	Zöldségleves Gabonagombóc									
	Székely káposzta	Lecsós csirkemáj Főtt burgonya Csalamádé	Göngyölt csirkemell Kukoricás rizs Sárgarépas káposztasaláta	Almás-diós lepény	Grill virsli Zöldborsófőzelék									
		Alma												
	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár			ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár, dióféle			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár, mogyoró					
	energia 802 kcal	fehérje 34 g	zsír 34 g	energia 871 kcal	fehérje 35 g	zsír 40 g	energia 1157 kcal	fehérje 42 g	zsír 37 g	energia 1345 kcal	fehérje 46 g	zsír 56 g	energia 869 kcal	fehérje 39 g
szénhidrát 86 g	t. zsír 10 g	só 12 g	szénhidrát 88 g	t. zsír 5 g	só 10 g	szénhidrát 157 g	t. zsír 8 g	só 5,2 g	szénhidrát 157 g	t. zsír 19 g	só 3,9 g	szénhidrát 86 g	t. zsír 11 g	só 7,2 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. OKTÓBER 08.-TÓL OKTÓBER 12.- IG

41. HÉT

Étkezés	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	
<b>EBÉD</b>	Tarhonyaleves	Karfiolkrémleves	Hamisgulyás leves	Kertészleves	Tojásleves	
	Csirkebrassói Burgonyafőzelék	Párizsi sertésszelet Rizibizi Téli vitaminsaláta	Köményes sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék	Sajtos tejfölös csirkemell Burgonyapüré	Brokkolis halas tészta	
				Déligyümölcs saláta		
	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár	
	energia 938 kcal	Fehérje 43 g	zsír 44 g	energia 1268 kcal	fehérje 43 g	zsír 64 g
energia 766 kcal	fehérje 32 g	zsír 44 g	energia 1202 kcal	fehérje 54 g	zsír 53 g	
energia 1216 kcal	fehérje 66 g	zsír 56 g				
szénhidrát 89 g	t. zsír 7 g	só 9,1 g	szénhidrát 123 g	t. zsír 15 g	só 7,4 g	
szénhidrát 59 g	t. zsír 7 g	só 9 g	szénhidrát 122 g	t. zsír 21 g	Só 8,3 g	
szénhidrát 100 g	t. zsír 13 g	só 6,9 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. OKTÓBER 15.-TŐL OKTÓBER 19.- IG

42. HÉT

Étkezés	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK									
<b>EBÉD</b>	Köleses burgonyagombóc leves	Sárgaborsóleves	Csontleves	Rántott zöldbableves	Nokedli leves									
	Sült csirkemell Karfiolfőzelék	Francia rakottburgonya	Debreceni sertéskaraj Párolt rizs Jégsaláta	Tejfölös csirkemáj Csótészta köret	Töltött paprika									
		Uborkasaláta												
	ALLERGÉN: tej, glutén, 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
779 kcal	45 g	41 g	1076 kcal	46 g	43 g	1042 kcal	44 g	43 g	1197 kcal	44 g	54 g	930 kcal	37 g	38 g
szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só
53 g	8 g	6,9 g	121 g	11 g	7,9 g	115 g	9 g	7,2 g	127 g	9 g	9,1 g	105 g	11 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. OKTÓBER 22.-TŐL OKTÓBER 26.- IG

43. HÉT

Étkezés	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK										
<b>EBÉD</b>	PIHENŐNAP	NEMZETI ÜNNEP  	Sertésraguleves  Lekváros derelye	Zöldborsó krémleves  Rántott csirkemell Sárgarépás rizs  Fejessaláta	Hagymaleves Sajtos kenyérkockával  Halfilé párolt zöldségekkel										
	ALLERGÉN:		ALLERGÉN:		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, hal, szója, tojás, zeller, mustár				
	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír
	kcal	g	g	kcal	g	g	864 kcal	33 g	25 g	1247 kcal	51 g	49 g	701 kcal	56 g	24 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	124 g	4 g	5,9 g	145 g	7 g	7,5 g	61 g	6 g	6,5 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