

## ÓVODA KONYHA EBÉD

**40. HÉT**

**2024.10.01- 2024.10.04**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																																									
<b>EBÉD</b>		Hagymakrémleves	Zöldborsó leves	Sóskaleves	Rántott leves Píritott kenyérkocka																																																									
		Rántott sertésszelet Petrezselymes burgonya Fejessaláta	Őszibarackos csirkemell Párolt rizs	Tarhonyáshús Sárgarépás káposztasaláta	Csőben sült zöldséges halfilé Alma																																																									
	<b>ALLERGÉN</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Kcal:</td><td>F:</td><td>Zs:</td></tr> <tr><td>Sz:</td><td>Só:</td><td>T.zs:</td></tr> <tr><td>Cuk:</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	Sz:	Só:	T.zs:	Cuk:			ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Kcal:</td><td>F:</td><td>Zs:</td></tr> <tr><td>1213</td><td>42</td><td>59</td></tr> <tr><td>Sz:122</td><td>Só: 8,4</td><td>T.zs: 17</td></tr> <tr><td>Cuk: 13</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	1213	42	59	Sz:122	Só: 8,4	T.zs: 17	Cuk: 13			ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Kcal:</td><td>F:</td><td>Zs:</td></tr> <tr><td>1008</td><td>48</td><td>38</td></tr> <tr><td>Sz:122</td><td>Só:7,3</td><td>T.zs:10</td></tr> <tr><td>Cuk:0</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	1008	48	38	Sz:122	Só:7,3	T.zs:10	Cuk:0			ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Kcal:</td><td>F:</td><td>Zs:</td></tr> <tr><td>995</td><td>38</td><td>40</td></tr> <tr><td>Sz:115</td><td>Só: 7,7</td><td>T.zs:8</td></tr> <tr><td>Cuk: 29</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	995	38	40	Sz:115	Só: 7,7	T.zs:8	Cuk: 29			ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Kcal:</td><td>F:</td><td>Zs:</td></tr> <tr><td>824</td><td>40</td><td>46</td></tr> <tr><td>Sz:59</td><td>Só: 8,1</td><td>T.zs:11</td></tr> <tr><td>Cuk: 3</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	824	40	46	Sz:59	Só: 8,1	T.zs:11	Cuk: 3		
Kcal:	F:	Zs:																																																												
Sz:	Só:	T.zs:																																																												
Cuk:																																																														
Kcal:	F:	Zs:																																																												
1213	42	59																																																												
Sz:122	Só: 8,4	T.zs: 17																																																												
Cuk: 13																																																														
Kcal:	F:	Zs:																																																												
1008	48	38																																																												
Sz:122	Só:7,3	T.zs:10																																																												
Cuk:0																																																														
Kcal:	F:	Zs:																																																												
995	38	40																																																												
Sz:115	Só: 7,7	T.zs:8																																																												
Cuk: 29																																																														
Kcal:	F:	Zs:																																																												
824	40	46																																																												
Sz:59	Só: 8,1	T.zs:11																																																												
Cuk: 3																																																														

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

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

Csibi Lajos s.k.  
Intézményvezető

**Jó étvágyat kívánunk!**

Ételmezésvezető

## ÓVODA KONYHA EBÉD

**41. HÉT**

**2024. 10.07. - 2024. 10.11.**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																												
<b>EBÉD</b>	Lebbencsleves	Magyaros zellerleves	Meggyleves	Jókai bableves	Zöldségleves Cérumetéllel																																												
	Székelykáposzta	Lecsós csirkemáj Főtt burgonya Uborkasaláta	Göngyölt csirkemell Kukoricás rizs Káposztasaláta	Almás-diós lepény	Grill virsli Zöldborsófőzelék																																												
	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: x-small;"> <tr><td>Kcal: 671</td><td>F: 371</td><td>Zs: 33</td></tr> <tr><td>Sz:59</td><td>Só: 12</td><td>T.zs:8</td></tr> <tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal: 671	F: 371	Zs: 33	Sz:59	Só: 12	T.zs:8	Cuk: 0			ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: x-small;"> <tr><td>Kcal: 827</td><td>F: 33</td><td>Zs: 38</td></tr> <tr><td>Sz:85</td><td>Só: 8,1</td><td>T.zs:5</td></tr> <tr><td>Cuk: 10</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal: 827	F: 33	Zs: 38	Sz:85	Só: 8,1	T.zs:5	Cuk: 10			ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: x-small;"> <tr><td>Kcal: 1133</td><td>F: 342</td><td>Zs: 34</td></tr> <tr><td>Sz:158</td><td>Só: 5,2</td><td>T.zs: 7</td></tr> <tr><td>Cuk: 32</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal: 1133	F: 342	Zs: 34	Sz:158	Só: 5,2	T.zs: 7	Cuk: 32			ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár, dióféle <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: x-small;"> <tr><td>Kcal: 1246</td><td>F: 47</td><td>Zs: 49</td></tr> <tr><td>Sz:149</td><td>Só: 3,9</td><td>T.zs:17</td></tr> <tr><td>Cuk: 38</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal: 1246	F: 47	Zs: 49	Sz:149	Só: 3,9	T.zs:17	Cuk: 38			ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: x-small;"> <tr><td>Kcal: 960</td><td>F: 38</td><td>Zs: 49</td></tr> <tr><td>Sz: 90</td><td>Só:6,8</td><td>T.zs:15</td></tr> <tr><td>Cuk: 18</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal: 960	F: 38	Zs: 49	Sz: 90	Só:6,8	T.zs:15	Cuk: 18	
Kcal: 671	F: 371	Zs: 33																																															
Sz:59	Só: 12	T.zs:8																																															
Cuk: 0																																																	
Kcal: 827	F: 33	Zs: 38																																															
Sz:85	Só: 8,1	T.zs:5																																															
Cuk: 10																																																	
Kcal: 1133	F: 342	Zs: 34																																															
Sz:158	Só: 5,2	T.zs: 7																																															
Cuk: 32																																																	
Kcal: 1246	F: 47	Zs: 49																																															
Sz:149	Só: 3,9	T.zs:17																																															
Cuk: 38																																																	
Kcal: 960	F: 38	Zs: 49																																															
Sz: 90	Só:6,8	T.zs:15																																															
Cuk: 18																																																	

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

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

Csibi Lajos s.k.  
Intézményvezető

**Jó étvágyat kívánunk!**

Ételmezésvezető

## ÓVODA KONYHA EBÉD

**42. HÉT**

**2024. 10.14. - 2024. 10.18.**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																																											
<b>EBÉD</b>	Tarhonyaleves	Karfiolkrémleves	Hamis gulyásleves	Kertészleves	Tojásleves																																																											
	Csirkebrassói Burgonyafőzelék	Párizsi sertésszelet Rizibizi Téli vitaminaláta	Köményes sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék	Sajtos tejfölös csirkemell Burgonyapüré Déli gyümölcs saláta	Brokkolis halas tészta																																																											
	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár	ALLERGÉN: tej, glutén, hal, tojás, zeller, mustár																																																											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Kcal:</td><td style="text-align: center;">F:</td><td style="text-align: center;">Zs:</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">916</td><td style="text-align: center;">38</td><td style="text-align: center;">43</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Sz:89</td><td style="text-align: center;">Só: 9,1</td><td style="text-align: center;">T.zs:7</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Cuk: 10</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	916	38	43	Sz:89	Só: 9,1	T.zs:7	Cuk: 10			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Kcal:</td><td style="text-align: center;">F:</td><td style="text-align: center;">Zs:</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1231</td><td style="text-align: center;">41</td><td style="text-align: center;">63</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Sz:117</td><td style="text-align: center;">Só: 7,2</td><td style="text-align: center;">T.zs:17</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Cuk:11</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	1231	41	63	Sz:117	Só: 7,2	T.zs:17	Cuk:11			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Kcal:</td><td style="text-align: center;">F:</td><td style="text-align: center;">Zs:</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">754</td><td style="text-align: center;">31</td><td style="text-align: center;">44</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Sz:57</td><td style="text-align: center;">Só:9,0</td><td style="text-align: center;">T.zs:7</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Cuk: 10</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	754	31	44	Sz:57	Só:9,0	T.zs:7	Cuk: 10			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Kcal:</td><td style="text-align: center;">F:</td><td style="text-align: center;">Zs:</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1189</td><td style="text-align: center;">53</td><td style="text-align: center;">53</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Sz:120</td><td style="text-align: center;">Só: 8,3</td><td style="text-align: center;">T.zs:21</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Cuk: 22</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	1189	53	53	Sz:120	Só: 8,3	T.zs:21	Cuk: 22			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Kcal:</td><td style="text-align: center;">F:</td><td style="text-align: center;">Zs:</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1164</td><td style="text-align: center;">57</td><td style="text-align: center;">55</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Sz:100</td><td style="text-align: center;">Só: 6,3</td><td style="text-align: center;">T.zs:13</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	1164	57	55	Sz:100	Só: 6,3	T.zs:13	Cuk: 0		
Kcal:	F:	Zs:																																																														
916	38	43																																																														
Sz:89	Só: 9,1	T.zs:7																																																														
Cuk: 10																																																																
Kcal:	F:	Zs:																																																														
1231	41	63																																																														
Sz:117	Só: 7,2	T.zs:17																																																														
Cuk:11																																																																
Kcal:	F:	Zs:																																																														
754	31	44																																																														
Sz:57	Só:9,0	T.zs:7																																																														
Cuk: 10																																																																
Kcal:	F:	Zs:																																																														
1189	53	53																																																														
Sz:120	Só: 8,3	T.zs:21																																																														
Cuk: 22																																																																
Kcal:	F:	Zs:																																																														
1164	57	55																																																														
Sz:100	Só: 6,3	T.zs:13																																																														
Cuk: 0																																																																

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

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

Csibi Lajos s.k.  
Intézményvezető

**Jó étvágyat kívánunk!**

Ételmezésvezető

## ÓVODA KONYHA EBÉD

**43. HÉT**

**2024. 10.21. - 2024.10.25.**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																																											
<b>EBÉD</b>	Köleses burgonyagombóc leves	Sárgaborsóleves		Rántott zöldbableves	Nokedli leves																																																											
	Sült csirkemell Karfiolfőzelék Banán	Francia rakott burgonya Paradicsomsaláta		Tejfölös csirkemáj Csótészta	Töltött paprika Alma																																																											
	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal:</td> <td>F:</td> <td>Zs:</td> </tr> <tr> <td>899</td> <td>45</td> <td>41</td> </tr> <tr> <td>Sz:88</td> <td>Só:6,9</td> <td>T.zs:8</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 1</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	899	45	41	Sz:88	Só:6,9	T.zs:8	Cuk: 1			ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal:</td> <td>F:</td> <td>Zs:</td> </tr> <tr> <td>1085</td> <td>45</td> <td>43</td> </tr> <tr> <td>Sz:123</td> <td>Só:8,1</td> <td>T.zs: 11</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 10</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	1085	45	43	Sz:123	Só:8,1	T.zs: 11	Cuk: 10			ALLERGÉN: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal:</td> <td>F:</td> <td>Zs:</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sz:</td> <td>Só:</td> <td>T.zs:</td> </tr> <tr> <td>Cuk:</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:				Sz:	Só:	T.zs:	Cuk:			ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal:</td> <td>F:</td> <td>Zs:</td> </tr> <tr> <td>1138</td> <td>43</td> <td>49</td> </tr> <tr> <td>Sz:125</td> <td>Só: 7,8</td> <td>T.zs:9</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 21</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	1138	43	49	Sz:125	Só: 7,8	T.zs:9	Cuk: 21			ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal:</td> <td>F:</td> <td>Zs:</td> </tr> <tr> <td>835</td> <td>34</td> <td>37</td> </tr> <tr> <td>Sz:87</td> <td>Só: 8,4</td> <td>T.zs:9</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 19</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	835	34	37	Sz:87	Só: 8,4	T.zs:9	Cuk: 19	
Kcal:	F:	Zs:																																																														
899	45	41																																																														
Sz:88	Só:6,9	T.zs:8																																																														
Cuk: 1																																																																
Kcal:	F:	Zs:																																																														
1085	45	43																																																														
Sz:123	Só:8,1	T.zs: 11																																																														
Cuk: 10																																																																
Kcal:	F:	Zs:																																																														
Sz:	Só:	T.zs:																																																														
Cuk:																																																																
Kcal:	F:	Zs:																																																														
1138	43	49																																																														
Sz:125	Só: 7,8	T.zs:9																																																														
Cuk: 21																																																																
Kcal:	F:	Zs:																																																														
835	34	37																																																														
Sz:87	Só: 8,4	T.zs:9																																																														
Cuk: 19																																																																

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

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

Csibi Lajos s.k.  
Intézményvezető

**Jó étvágyat kívánunk!**

Ételmezésvezető

## ÓVODA KONYHA EBÉD

**44. HÉT**

**2024. 10.28. - 2024.10.31.**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																																								
<b>EBÉD</b>	Reszeltészta leves	Zöldborsó krémleves	Hagymaleves sajtos kenyérkocka	Sertésragu leves																																																									
	Rácbab főzelék Banán	Rántott csirkemell Sárgarépás rizs Fejessaláta	Halfilé Párolt zöldségekkel	Lekváros derelye																																																									
	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>Kcal:</td><td>F:</td><td>Zs:</td></tr> <tr><td>962</td><td>36</td><td>48</td></tr> <tr><td>Sz:97</td><td>Só:8,8</td><td>T.zs:10</td></tr> <tr><td>Cuk: 10</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	962	36	48	Sz:97	Só:8,8	T.zs:10	Cuk: 10			ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>Kcal:</td><td>F:</td><td>Zs:</td></tr> <tr><td>1219</td><td>50</td><td>48</td></tr> <tr><td>Sz:140</td><td>Só:7,4</td><td>T.zs:10</td></tr> <tr><td>Cuk: 13</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	1219	50	48	Sz:140	Só:7,4	T.zs:10	Cuk: 13			ALLERGÉN: tej, glutén, hal, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>Kcal:</td><td>F:</td><td>Zs:</td></tr> <tr><td>621</td><td>47</td><td>17</td></tr> <tr><td>Sz:66</td><td>Só: 6,2</td><td>T.zs:3</td></tr> <tr><td>Cuk: 2</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	621	47	17	Sz:66	Só: 6,2	T.zs:3	Cuk: 2			ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>Kcal:</td><td>F:</td><td>Zs:</td></tr> <tr><td>960</td><td>28</td><td>35</td></tr> <tr><td>Sz:132</td><td>Só:6,6</td><td>T.zs: 5</td></tr> <tr><td>Cuk: 22</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	960	28	35	Sz:132	Só:6,6	T.zs: 5	Cuk: 22			ALLERGÉN: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>Kcal:</td><td>F:</td><td>Zs:</td></tr> <tr><td>Sz:</td><td>Só:</td><td>T.zs:</td></tr> <tr><td>Cuk:</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	Sz:	Só:	T.zs:	Cuk:	
Kcal:	F:	Zs:																																																											
962	36	48																																																											
Sz:97	Só:8,8	T.zs:10																																																											
Cuk: 10																																																													
Kcal:	F:	Zs:																																																											
1219	50	48																																																											
Sz:140	Só:7,4	T.zs:10																																																											
Cuk: 13																																																													
Kcal:	F:	Zs:																																																											
621	47	17																																																											
Sz:66	Só: 6,2	T.zs:3																																																											
Cuk: 2																																																													
Kcal:	F:	Zs:																																																											
960	28	35																																																											
Sz:132	Só:6,6	T.zs: 5																																																											
Cuk: 22																																																													
Kcal:	F:	Zs:																																																											
Sz:	Só:	T.zs:																																																											
Cuk:																																																													

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

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

Csibi Lajos s.k.  
Intézményvezető

**Jó étvágyat kívánunk!**

Ételmezésvezető