

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>		Virsli,Paprika Ketchup,T.k.k.,Tea	Vajas-Dzsemes T.k.k.,Tej	Főtt tojás,Margarin T.k.k.,Paprika,Tea	Kapros túrókrém, T.k.k.,Paprika,Tea
		energia: 274 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 14 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,5 g só: 2 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 13 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 4 g só: 0,8 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,2 g só: 0,7 g	energia: 165 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g só: 0,8 g
		Allergének: glutén Feltételezhető: zeller; mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt
<b>Ebéd</b>	Május 1.	Zöldségleves Lencsefőzelék Pulykabrassói	Paradicsomleves Párizsi sertésszellet Pár.Rizs,Csem.Ubi	Májgombóc leves Tökfőzelék Sült csirkemell	Gulyásleves, Mákos guba Gyümölcs
		energia: 541 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 32 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,8 g só: 0,8 g	energia: 537 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 22 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,7 g só: 2,6 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,1 g só: 1,1 g	energia: 627 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 22 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,2 g só: 1,5 g
		Allergének: zeller; glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	Allergének: mustár; zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>		Sajtkrém,Zsemle Paradicsom	Kockasajt Kifli	Csirkesonka,Zsemle Uborka,Sajt	Kefir Kifli
		energia: 215 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,6 g só: 1,2 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1 g	energia: 340 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,9 g só: 3 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 1,1 g
		Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Óvoda 2023.Május 1. hét. Az Étlap Nutricomp Étrend 5.0 programmal készült.

Készítette: Dézsi Ferenc ,Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk. Ebm Trade Kft 1089 Budapest Visi I. út 7 1/3

Jóváhagyta: Bagó István Pál, Ügyvezető Igazgató

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	<b>Diós Sajtkrém, T.k.k.,Paprika,Tea</b>	<b>Kalács Kakaós tej</b>	<b>Vajkrém,T.k.k. Paprika,Karam. Tej</b>	<b>Tejbendara Kakaó szórás</b>	<b>Sajt,Margarin,T.k.k. Paprika,Tea</b>
	energia: 270 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,7 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 330 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g cukor: 16 g só: 0,7 g	energia: 316 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g cukor: 15 g só: 0,7 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g cukor: 19 g só: 0,4 g	energia: 246 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,5 g cukor: 0 g só: 1,6 g
	Allergének: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt
<b>Ebéd</b>	<b>Csontleves Zöldbabfőzelék Vagdaltszelet</b>	<b>Daragaluska leves Tarhonyás sertéshús Savanyúkáposzta</b>	<b>Hagymaleves Rakott kelkáposzta</b>	<b>Tojásleves Vadas tokány sertéshúsból Bulgur</b>	<b>Sertésragu leves Káposztás kocka Gyümölcs</b>
	energia: 401 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,6 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 574 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 392 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,8 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 607 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,9 g cukor: 5 g só: 1,3 g	energia: 579 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,7 g cukor: 3 g só: 1,1 g
	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; mustár; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt
<b>Uzsonna</b>	<b>Harcsa halpástétom Zsemle,Lilahagyma</b>	<b>Pulykasonka T.k.k.,Uborka</b>	<b>Zabszelet Gyümölcs</b>	<b>Párizsi,T.k.k. Paradicsom</b>	<b>Gyümölcsjoghurt Kifli</b>
	energia: 232 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 150 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,2 g cukor: 9 g só: 0,1 g	energia: 144 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,4 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g cukor: 10 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; hal Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szója; tejtermék, laktóz; tojás	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Óvoda 2023.Május 2. hét. Az Étlap Nutricomp Étrend 5.0 programmal készült.

Készítette: Dézsi Ferenc ,Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk. Ebm Trade Kft 1089 Budapest Visi I. út 7 1/3

Jóváhagyta: Bagó István Pál, Ügyvezető Igazgató

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Vajas-Mézés T.k.k.,Tej	Vajkrém,Paprika T.k.k.,Tejeskávé	Főtt tojás,Margarin T.k.k.,Paprika,Tea	Melegszendvics Papr,Narancsleé 100%	Zala felvágott,T.k.k. Marg,Uborka,Tea
	energia: 337 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 12 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 10 g / 4 g só: 0,8 g	energia: 322 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 12 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g só: 0,7 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,2 g só: 0,6 g	energia: 373 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,6 g só: 2,1 g	energia: 205 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,4 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt
<b>Ebéd</b>	Húsgombóc leves Zöldborsófőzelék Natúr sertésszelet	Zöldségleves Bolognai spagetti	Lebbencsleves Rántott sajt Párolt rizs	Gombaleves Paradicsomos Gombóc Főtt burgonya	Kassai burgonyaleves Szilvásgombóc Gyümölcs
	energia: 514 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,1 g só: 1,1 g	energia: 498 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 5 g só: 1,9 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 27 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 32 g / 13,6 g só: 2,1 g	energia: 471 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 17 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,5 g só: 2,2 g	energia: 727 Kcal szénhidrát: 129 g fehérje: 23 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,3 g só: 2,1 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Tavaszi felvágott Zsemle,Uborka	Sajt,Margarin Zsemle,Paradicsom	Kockasajt Kifli	Sajtkrém,Uborka Kenyér	Gyümölcspüré Kifli
	energia: 197 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,5 g só: 1,3 g	energia: 274 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g só: 1,9 g	energia: 124 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 7 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,7 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,6 g só: 1,4 g	energia: 114 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 3 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Óvoda 2023.Május 3. hét. Az Étlap Nutricomp Étrend 5.0 programmal készült.

Készítette: Dézsi Ferenc ,Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk. Ebm Trade Kft 1089 Budapest Visi I. út 7 1/3

Jóváhagyta: Bagó István Pál, Ügyvezető Igazgató

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	<b>Gabonapehely Tej</b>	<b>Kalács Kakaós tej</b>	<b>Vajkrém,Paprika T.k.k.,Tea</b>	<b>Tejbendara Kakaó szórás</b>	<b>Körözött, Paprika T.k.k.,Tea</b>
	energia: 245 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g cukor: 9 g só: 0,8 g	energia: 330 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g cukor: 16 g só: 0,7 g	energia: 164 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g cukor: 19 g só: 0,4 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g cukor: 0 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt
<b>Ebéd</b>	<b>Tojásleves Lecsós csirke Párolt rizs</b>	<b>Daragaluska leves Kelkáposztafőzelék Vagdalszlet</b>	<b>Gyümölcsleves Sajtos halfilé Burgonyapüré</b>	<b>Karfiollesves S.répás tejszínes csirkemell Bulgur</b>	<b>Tárkonyos pulykaraguleves Diós metélt Gyümölcs</b>
	energia: 444 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 466 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,7 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 551 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,9 g cukor: 11 g só: 1 g	energia: 413 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,8 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 684 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,8 g cukor: 14 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; hal; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék Feltételezhető: csillagfürt
<b>Uzsonna</b>	<b>Gépsonka,T.k.k. Paradicsom,Sajt</b>	<b>Kenőmájás,T.k.k., Zöldhagyma</b>	<b>Sajtos kifli Marg.,Paradicsom</b>	<b>Pulykasonka,T.k.k. Margarin,Uborka</b>	<b>Gyümölcsjoghurt Kifli</b>
	energia: 252 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 182 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g cukor: 10 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Óvoda 2023.Május 4. hét. Az Étlap Nutricomp Étrend 5.0 programmal készült.

Készítette: Dézsi Ferenc ,Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk. Ebm Trade Kft 1089 Budapest Visi I. út 7 1/3

Jóváhagyta: Bagó István Pál, Ügyvezető Igazgató

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>		Főtt tojás,Paprika Marg.,T.k.k.,Tea	Vajas-Dzsemes T.k.k.,Tej	Virsli,Ketchup,T.k.k. Paprika,Almalé 100%	Zelleres margarin, T.k.k.,Paprika,Tej
		energia: 224 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,2 g só: 0,7 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 13 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 4 g só: 0,8 g	energia: 389 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 14 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,5 g só: 2 g	energia: 277 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 4 g só: 0,8 g
		Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejertermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén Feltételezhető: zeller; mustár; szója; tejertermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: csillagfürt
<b>Ebéd</b>	Pünkösdi Hétfő	Tejfőléles Burgonyaleves Mexikói csirkeragu P.rizs	Zöldborsóleves Spagetti carbonara	Májgombóc leves Nat.szelet,Kapormártás Pirított burgonya	Gulyásleves Sajtos metélt Gyümölcs
		energia: 529 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,9 g só: 1,3 g	energia: 550 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,9 g só: 2,5 g	energia: 580 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 25 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,3 g só: 1,2 g	energia: 603 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 9,4 g só: 1,6 g
		Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejertermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejertermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejertermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt
<b>Uzsonna</b>		Sajtkrém,Zsemle Paradicsom	Szezámós rúd Uborka,Margarin	Csirkesonka Zsemle,Paradicsom	Kockasajt Kifli
		energia: 215 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,6 g só: 1,2 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 1,1 g	energia: 106 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g só: 0,9 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1 g
		Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; szezám; tejertermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejertermék, laktóz	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető:

Óvoda 2023.Május 5. hét. Az Étlap Nutricomp Étrend 5.0 programmal készült.

Készítette: Dézsi Ferenc ,Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk. EBM Trade Kft 1089 Budapest Visi I. út 7 1/3

Jóváhagyta: Bagó István Pál, Ügyvezető Igazgató