

ÓVODA KONYHA EBÉD

2019. JANUÁR 03.-TÓL JANUÁR 04.-IG

1.HÉT

Étkezés	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK									
EBÉD				Nokedli leves	Karfiol krémleves									
				Sertéspecsenye Szárzabab főzelék	Rántott halfilé Párolt rizs									
				Alma	Uborkasaláta									
	ALLERGÉN:		ALLERGÉN:		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár									
	energia kcal	fehérje g	zsír g	energia kcal	fehérje g	zsír g	energia kcal	fehérje g	zsír g	energia kcal	fehérje g	zsír g	energia kcal	fehérje g
szénhidrát g	t. zsír g	só g	szénhidrát g	t. zsír g	só g	szénhidrát g	t. zsír g	só g	szénhidrát g	t. zsír g	só g	szénhidrát g	t. zsír g	só 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

2019. JANUÁR 07-TŐL JANUÁR 11.-IG

2. HÉT

Étkezés	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK									
EBÉD	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	983 kcal	36 g	45 g	1046 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
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	118 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

2019. JANUÁR 14.-TŐL JANUÁR 18.-IG

3. HÉT

Étkezés	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK										
EBÉD	Zsemlegombóc leves	Hagyma krémleves	Olasz zöldségleves	Gyümölcsleves	Tarhonyaleves										
	Csikóstokány Kiskagyló tészta	Halfilé párolt zöldségekkel	Zöldborsós csirkemáj Sárgarépás rizs	Rántott pulykamell Petrezselymes burgonya	Sertés brassói Lencsefőzelék										
	Alma		Csemege uborka	Téli vitaminaláta											
	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
	1318 kcal	45 g	68 g	668 kcal	43 g	32 g	990 kcal	40 g	40 g	1087 kcal	41 g	35 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	48 g	4 g	6,2g	113 g	5 g	8,4 g	148 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

2019. JANUÁR 21.-TŐL JANUÁR 25.-IG

4. HÉT

Étkezés	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK										
EBÉD	Daragaluska leves	Tejfölös karfiolleves	Árpagyöngyleves	Sertéshúsleves	Csirke raguleves										
	Grill csirkemell Zöldborsófőzelék	Göngyölt hús Kukoricás rizs	Pulykamell vadasan Csőtészta köret	Főtt hús Sóskamártás ½ adag burgonya	Aranyaluska Vaníliásodó										
		Fejes saláta													
	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár			ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár			ALLERGÉN: tej, glutén, 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	zsír
	771 kcal	55 g	21 g	1050 kcal	41 g	40 g	1166 kcal	44 g	51 g	807 kcal	34 g	33 g	1360 kcal	46 g	61 g
szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	
88 g	5 g	7,2 g	125 g	10 g	7,9 g	125 g	8 g	8,5 g	90 g	8 g	7,6 g	149 g	19 g	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

2019 . JANUÁR 28.-TÓL JANUÁR 31.-IG

5. HÉT

Étkezés	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	
EBÉD	Reszelttészta leves	Paradicsomleves	Sárgaborsóleves	Zeller krémleves		
	Rácbab főzelék	Rántott csirkemell Burgonyapüré	Csőben sült zöldséges halfilé	Pinceragu Párolt rizs		
		Jégsaláta		Paradicsomsaláta		
	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár	
	energia	fehérje	zsír	energia	fehérje	zsír
995 kcal	40 g	50 g	1153 kcal	49 g	40 g	
szénhidrát	t. zsír	só	szénhidrát	t. zsír	só	
92 g	12 g	9,8 g	146 g	11 g	8,4 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