

## ÓVODA KONYHA EBÉD

**48. HÉT**

**2022. 12. 01-től - 2022.12.02-ig**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																																												
<b>EBÉD</b>				Zöldségkrémleves	Magyaros zellerleves																																																												
				Rántott sertésszelet Petrezselymes burgonya Uborkasaláta	Csőben sült zöldséges halfilé																																																												
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>ALLERGÉN:</td><td>F:</td><td>Zs</td></tr> <tr><td>Kcal:</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>	ALLERGÉN:	F:	Zs	Kcal:			Sz:	Só:	T.zs:	Cuk:			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;">ALLERGÉN:</td></tr> <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>	ALLERGÉN:			Kcal:	F:	Zs:	Sz:	Só:	T.zs:	Cuk:			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;">ALLERGÉN:</td></tr> <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>	ALLERGÉN:			Kcal:	F:	Zs:	Sz:	Só:	T.zs:	Cuk:			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;">ALLERGÉN: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár</td></tr> <tr><td>Kcal:1186</td><td>F:41</td><td>Zs:58</td></tr> <tr><td>Sz:120</td><td>Só:8,1</td><td>T.zs: 17</td></tr> <tr><td>Cuk: 13</td><td></td><td></td></tr> </table>	ALLERGÉN: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár			Kcal:1186	F:41	Zs:58	Sz:120	Só:8,1	T.zs: 17	Cuk: 13			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;">ALLERGÉN: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár</td></tr> <tr><td>Kcal:612</td><td>F:38</td><td>Zs:36</td></tr> <tr><td>Sz:32</td><td>Só: 7,0</td><td>T.zs: 9</td></tr> <tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr> </table>	ALLERGÉN: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár			Kcal:612	F:38	Zs:36	Sz:32	Só: 7,0	T.zs: 9	Cuk: 0		
ALLERGÉN:	F:	Zs																																																															
Kcal:																																																																	
Sz:	Só:	T.zs:																																																															
Cuk:																																																																	
ALLERGÉN:																																																																	
Kcal:	F:	Zs:																																																															
Sz:	Só:	T.zs:																																																															
Cuk:																																																																	
ALLERGÉN:																																																																	
Kcal:	F:	Zs:																																																															
Sz:	Só:	T.zs:																																																															
Cuk:																																																																	
ALLERGÉN: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár																																																																	
Kcal:1186	F:41	Zs:58																																																															
Sz:120	Só:8,1	T.zs: 17																																																															
Cuk: 13																																																																	
ALLERGÉN: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár																																																																	
Kcal:612	F:38	Zs:36																																																															
Sz:32	Só: 7,0	T.zs: 9																																																															
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!**

*Bodnár Hajnalka s.k.*  
ételmezésvezető

## ÓVODA KONYHA EBÉD

**49. HÉT**

**2022. 12.05-től - 2022. 12. 09-ig**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																													
<b>EBÉD</b>	Tejfölös karfiolleves	Csontleves	Sajtos hagymaleves pirított kenyérkockával	Kertészleves	Citromos csirkeleves																																													
	Hentestokány Párolt rizs Csemege uborka	Töltött káposzta	Olaszos csirkecomb Burgonyapüré Paradicsom saláta	Sertés brassói Lencsefőzelék	Mákos rúd Alma																																													
	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Kcal:1219</td> <td>F:40</td> <td>Zs:67</td> </tr> <tr> <td>Sz:106</td> <td>Só: 9,5</td> <td>T.zs: 15</td> </tr> <tr> <td>Cuk:1</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:1219	F:40	Zs:67	Sz:106	Só: 9,5	T.zs: 15	Cuk:1			ALLERGÉN: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Kcal:606</td> <td>F:32</td> <td>Zs:25</td> </tr> <tr> <td>Sz:61</td> <td>Só:13</td> <td>T.zs: 9</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 0</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:606	F:32	Zs:25	Sz:61	Só:13	T.zs: 9	Cuk: 0			ALLERGÉN: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Kcal:1124</td> <td>F:59</td> <td>Zs:47</td> </tr> <tr> <td>Sz:113</td> <td>Só:8,6</td> <td>T.zs:16</td> </tr> <tr> <td>Cuk:16</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:1124	F:59	Zs:47	Sz:113	Só:8,6	T.zs:16	Cuk:16			ALLERGÉN: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Kcal:1023</td> <td>F:55</td> <td>Zs:45</td> </tr> <tr> <td>Sz:96</td> <td>Só:8,8</td> <td>Tzs:9</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 11</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:1023	F:55	Zs:45	Sz:96	Só:8,8	Tzs:9	Cuk: 11			ALLERGÉN: Tej, Glutén, Tojás <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Kcal:1303</td> <td>F:47</td> <td>Zs:47</td> </tr> <tr> <td>Sz:164</td> <td>Só: 3,6</td> <td>T.zs:16</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 42</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:1303	F:47	Zs:47	Sz:164	Só: 3,6	T.zs:16	Cuk: 42		
Kcal:1219	F:40	Zs:67																																																
Sz:106	Só: 9,5	T.zs: 15																																																
Cuk:1																																																		
Kcal:606	F:32	Zs:25																																																
Sz:61	Só:13	T.zs: 9																																																
Cuk: 0																																																		
Kcal:1124	F:59	Zs:47																																																
Sz:113	Só:8,6	T.zs:16																																																
Cuk:16																																																		
Kcal:1023	F:55	Zs:45																																																
Sz:96	Só:8,8	Tzs:9																																																
Cuk: 11																																																		
Kcal:1303	F:47	Zs:47																																																
Sz:164	Só: 3,6	T.zs:16																																																
Cuk: 42																																																		

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!**

Bodnár Hajnalka s.k.  
ételmezésvezető

## ÓVODA KONYHA EBÉD

**50. HÉT**

**2022. 12. 12-től - 2022. 12. 16-ig**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																													
<b>EBÉD</b>	Tejfölös szárazbableves	Paradicsomleves	Őszibarackleves	Reszelttészta leves	Húsgombóclevés																																													
	Tarhonyáshús Káposztasaláta	Halfilé párolt zöldségekkel, burgonyával Banán	Rántott csirkemell Rizibizi Fejes saláta	Rácbab főzelék	Túrós batyu																																													
	ALLERGÉN: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Kcal:1139</td> <td>F:47</td> <td>Zs:40</td> </tr> <tr> <td>Sz: 142</td> <td>Só: 8,3</td> <td>T.zs: 8</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 31</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:1139	F:47	Zs:40	Sz: 142	Só: 8,3	T.zs: 8	Cuk: 31			ALLERGÉN: Tej, Glutén, Hal, Tojás, Zeller, Mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Kcal:838</td> <td>F:47</td> <td>Zs:23</td> </tr> <tr> <td>Sz: 113</td> <td>Só: 5,7</td> <td>T.zs: 2</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 21</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:838	F:47	Zs:23	Sz: 113	Só: 5,7	T.zs: 2	Cuk: 21			ALLERGÉN: Tej, Glutén, Tojás <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Kcal:1098</td> <td>F:45</td> <td>Zs:32</td> </tr> <tr> <td>Sz: 162</td> <td>Só: 5,0</td> <td>T.zs: 7</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 34</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:1098	F:45	Zs:32	Sz: 162	Só: 5,0	T.zs: 7	Cuk: 34			ALLERGÉN: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Kcal:828</td> <td>F:34</td> <td>Zs:48</td> </tr> <tr> <td>Sz: 61</td> <td>Só: 8,8</td> <td>T.zs: 10</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 10</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:828	F:34	Zs:48	Sz: 61	Só: 8,8	T.zs: 10	Cuk: 10			ALLERGÉN: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Kcal:1100</td> <td>F:48</td> <td>Zs:39</td> </tr> <tr> <td>Sz: 133</td> <td>Só:4,1</td> <td>T.zs: 15</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 30</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:1100	F:48	Zs:39	Sz: 133	Só:4,1	T.zs: 15	Cuk: 30		
Kcal:1139	F:47	Zs:40																																																
Sz: 142	Só: 8,3	T.zs: 8																																																
Cuk: 31																																																		
Kcal:838	F:47	Zs:23																																																
Sz: 113	Só: 5,7	T.zs: 2																																																
Cuk: 21																																																		
Kcal:1098	F:45	Zs:32																																																
Sz: 162	Só: 5,0	T.zs: 7																																																
Cuk: 34																																																		
Kcal:828	F:34	Zs:48																																																
Sz: 61	Só: 8,8	T.zs: 10																																																
Cuk: 10																																																		
Kcal:1100	F:48	Zs:39																																																
Sz: 133	Só:4,1	T.zs: 15																																																
Cuk: 30																																																		

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!**

Bodnár Hajnalka s.k.  
ételmezésvezető

## ÓVODA KONYHA EBÉD

**51. HÉT**

**2022. 12. 19-től - 2022.12. 23-ig**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																													
<b>EBÉD</b>	Nokedlileves	Gulyásleves	Köménymaglevés pirított kenyérkockával																																															
	Szárzabab főzelék Sertéspecsenye	Diós metélt Alma	Francia rakott burgonya Csemege uborka																																															
	ALLERGÉN: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Kcal:1168</td> <td>F:53</td> <td>Zs:58</td> </tr> <tr> <td>Sz: 104</td> <td>Só: 9,1</td> <td>T.zs: 11</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 10</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:1168	F:53	Zs:58	Sz: 104	Só: 9,1	T.zs: 11	Cuk: 10			ALLERGÉN: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Dióféle <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Kcal:1046</td> <td>F:36</td> <td>Zs:43</td> </tr> <tr> <td>Sz: 125</td> <td>Só:5,0</td> <td>T.zs: 9</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 21</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:1046	F:36	Zs:43	Sz: 125	Só:5,0	T.zs: 9	Cuk: 21			ALLERGÉN: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Kcal:1051</td> <td>F:6</td> <td>Zs:21</td> </tr> <tr> <td>Sz: 33</td> <td>Só: 6,0</td> <td>T.zs: 2</td> </tr> <tr> <td>Cuk:3</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:1051	F:6	Zs:21	Sz: 33	Só: 6,0	T.zs: 2	Cuk:3			ALLERGÉN: <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: <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: 0</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	Sz:	Só:	T.zs:	Cuk: 0		
Kcal:1168	F:53	Zs:58																																																
Sz: 104	Só: 9,1	T.zs: 11																																																
Cuk: 10																																																		
Kcal:1046	F:36	Zs:43																																																
Sz: 125	Só:5,0	T.zs: 9																																																
Cuk: 21																																																		
Kcal:1051	F:6	Zs:21																																																
Sz: 33	Só: 6,0	T.zs: 2																																																
Cuk:3																																																		
Kcal:	F:	Zs:																																																
Sz:	Só:	T.zs:																																																
Cuk:																																																		
Kcal:	F:	Zs:																																																
Sz:	Só:	T.zs:																																																
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!**

Bodnár Hajnalka s.k.  
ételmezésvezető