



Étlap 2021. január 18-22.



	HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK	
ÓVODA TÍZÓRAI	GABONAPEHELY, TEJ, GYÜMÖLCS	295 kcal	KOVÁSZOS KENYÉR, ZÖLDSÉG, VAJ, TEA	150 kcal	GYÜMÖLCSÖS JOGHURT, KEKSZ, TEA	228 kcal	BAGUETTE, VAJ, DZSEM, GYÜMÖLCS, TEA	280 kcal	CROISSANT, TEJ, GYÜMÖLCS	220 kcal
ELŐÉTEL	GÖRÖGSALÁTA	58 kcal	TONHALSALÁTA/ OVI ÉS CP: ZÖLDSÉG OÁZIS	350 kcal	BAZSALIKOMOS PARADICSOMLEVES	245 kcal	KARFIOLLEVES CSIPETKÉVEL	245 kcal	FEJES SALÁTA RUKKOLÁVAL, FŐTT TOJÁSSAL/ OVI ÉS CP: ZÖLDSÉG, FŐTT TOJÁS	95 kcal
A MENÜ	PARADICSOMOS, KUKORICÁS, MARHAHÚSOS SPAGETTI RESZELT SAJTTAL	1142 kcal	GRILLEZETT CSIRKEMELL PARÁZSBURGONYÁVAL, ZÖLDSÉGEKKEL	726 kcal	TAVASZI TEKERC, LENCSERAGU, BULGUR	1142 kcal	HALRUDAK (100% HALBÓL), PÁROLT RIZS ÉS ZÖLDSÉG	861 kcal	RÁNTOTT SERTÉS VAGY CSIRKESZELET ZÖLDSÉGEKKEL	914 kcal
B MENÜ	MÁTRAJ BORZASKA CSIRKÉBŐL, RIZSEL, PÁROLT ZÖLDSÉGGEL	1045 kcal	ÓVÁRI CSIRKEMELL (GOMBA, SONKA, SAJT), RIZI-BIZI	670 kcal	BRASSÓI APRÓPECSENYE BURGONYÁVAL, SAVANYÚSÁG	695 kcal	DIJONI SERTÉSSZELET, JÁZMIN RIZS, ZÖLDSÉG	566 kcal	ERDÉLYI RAKOTT KÁPOSZTA	845 kcal
C MENÜ	CITROMOS CSIRKEMELLFILÉ, KELBIMBÓVAL, PÁROLT RIZSEL	385 kcal	PÁCOLT KARAJ, ŐSZI VEGYES SALÁTA	397 kcal	PARAJOS HALFILÉ, RUKKOLA SALÁTA	258 kcal	ZÖLDFÚSZERES CSIRKEMELL TAVASZI SALÁTÁVAL	263 kcal	GRILLEZETT PULYKAMELL, ZÖLDSALÁTÁVAL, TÁRKONYOS ANANÁSZ CHUTNEYVAL	320 kcal
D MENÜ	SZTRAPACSKA KAPROS TEJFÖLLEL	760 kcal	GOMBÁS "QUICHE", PÁROLT ZÖLDSÉGEK	400 kcal	RÁNTOTT SAJT, PÁROLT VEGYESZÖLDSÉG, ÉDESBURGONYA PÜRÉ	728 kcal	JUHTÚRÓS, BROKKOLIS ZÖLDSÉGGROPOGÓS, TÖRT BURGONYA	684 kcal	PARAJOS GNOCCHI	393 kcal
GLUTÉN MENTES MENÜ	PARADICSOMOS, KUKORICÁS, MARHAHÚSOS, GLUTÉN MENTES SPAGETTI RESZELT SAJTTAL	1142 kcal	GRILLEZETT CSIRKEMELL PARÁZSBURGONYÁVAL, ZÖLDSÉGEKKEL	726 kcal	BRASSÓI APRÓPECSENYE BURGONYÁVAL, SAVANYÚSÁG	695 kcal	HALRUDAK (100% HALBÓL), PÁROLT RIZS ÉS ZÖLDSÉG	861 kcal	SERTÉS VAGY CSIRKESZELET TEMPURÁBAN, ZÖLDSÉGEKKEL	914 kcal
TEJMENTES MENÜ	PARADICSOMOS, KUKORICÁS, MARHAHÚSOS SPAGETTI	1142 kcal	GRILLEZETT CSIRKEMELL PARÁZSBURGONYÁVAL, ZÖLDSÉGEKKEL	726 kcal	TAVASZI TEKERC, LENCSERAGU, BULGUR	1142 kcal	HALRUDAK (100% HALBÓL), PÁROLT RIZS ÉS ZÖLDSÉG	861 kcal	SERTÉS VAGY CSIRKESZELET TEMPURÁBAN, ZÖLDSÉGEKKEL	914 kcal
TEJ, TOJÁS MENTES MENÜ	PARADICSOMOS, KUKORICÁS, MARHAHÚSOS SPAGETTI	1142 kcal	GRILLEZETT CSIRKEMELL PARÁZSBURGONYÁVAL, ZÖLDSÉGEKKEL	726 kcal	TAVASZI TEKERC, LENCSERAGU, BULGUR	1142 kcal	HALRUDAK (100% HALBÓL), PÁROLT RIZS ÉS ZÖLDSÉG	861 kcal	SERTÉS VAGY CSIRKESZELET TEMPURÁBAN, ZÖLDSÉGEKKEL	914 kcal
SERTÉSMENTES MENÜ	PARADICSOMOS, KUKORICÁS, MARHAHÚSOS SPAGETTI RESZELT SAJTTAL	1142 kcal	GRILLEZETT CSIRKEMELL PARÁZSBURGONYÁVAL, ZÖLDSÉGEKKEL	726 kcal	TAVASZI TEKERC, LENCSERAGU, BULGUR	1142 kcal	HALRUDAK (100% HALBÓL), PÁROLT RIZS ÉS ZÖLDSÉG	861 kcal	CSIRKESZELET TEMPURÁBAN, ZÖLDSÉGEKKEL	914 kcal
DESSZERT/SAJT	GYÜMÖLCS/MOZZARELLA	60 kcal	MÉZES JOGHURT	76 kcal	GYÜMÖLCS/TÚRÓ RUDI	60 kcal	GYÜMÖLCS/TRAPPISTA	60 kcal	CSOKIS SÜTEMÉNY/ALMA	290 kcal