



Étlap 2021. január 25-29.



	HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK	
ÓVODA TÍZÓRAI	SOKMAGVAS KENYÉR, SONKA, ZÖLDSÉG, VAJ, GYÜMÖLCSLÉ	300 kcal	TEJBEDARA KAKAÓ SZÓRATTAL, TEA, GYÜMÖLCS	100 kcal	FONOTT KALÁCS, VAJ, TEJ, GYÜMÖLCS	373 kcal	KENYÉR, VAJ, MÉZ, GYÜMÖLCS, TEA	373 kcal	KARAMELLÁS TEJ, KIFLI, DZSEM, GYÜMÖLCS	100 kcal
ELŐÉTEL	PIEMONTI SALÁTA/ OVI ÉS CP: ZÖLDSÉG OÁZIS	85 kcal	CÉZÁR SALÁTA/ OVI ÉS CP: ZÖLDSÉG OÁZIS	350 kcal	CSONTLEVES CSIGATÉSZTÁVAL	98 kcal	JÉGSALÁTA BÚZACSÍRÁVAL, TOJÁSSAL	85 kcal	BROKKOLIKRÉMLEVES ZSEMLEKOCKÁVAL	245 kcal
A MENÜ	TIKKA MASSALA CSIRKEHÚSBÓL, RIZS	616 kcal	CSABAI SERTÉSSZELET, BURGONYAPÜRÉ	745 kcal	ZÖLDSÉGES SAJTOS TORTILLA, SALÁTA	532 kcal	LASAGNE DARÁLT MARHAHÚSBÓL	776 kcal	LENMAGOS BUNDÁBAN SÜLT HALFILÉ, STEAK BURGONYA, VAJAS ZÖLDBORSÓ ÉS KAROTTA	815 kcal
B MENÜ	GRILLEZETT CSIRKEMELL, RATATOUILLE, BULGUR	761 kcal	RÁNTOTT CSIRKEMELL, SÜLT ZÖLDSÉG, BURGONYA	1350 kcal	"POUTINE" KANADAI SÜLTKRUMPLI SERTÉSHÚSSAL, COLESLAW SALÁTÁVAL	852 kcal	LYONI SERTÉSBORDA, PÁROLT ZÖLDSÉGEK, TEPISIS BURGONYA	1136 kcal	ASZALT PARADICSOMOS SAJTKRÉMBEN SÜLT CSIRKECOMB, ZÖLDSÉGES RIZS	1004 kcal
C MENÜ	CSIRKEMELLFILÉ FETÁVAL, PARADICSOMMAL SÜTVE, VEGYES SALÁTA	765 kcal	CUKKINIRAGUVAL SÜTÖTT TENGERI HALFILÉ, KUSZKUSZ	682 kcal	TANDORI CSIRKECOMBFILÉ, RUKKOLÁS ZÖLDSALÁTA	616 kcal	ZABPELYHES KEFÍRBEN SÜLT CSIRKEMELL VÖRÖSLENCSES ZÖLDSALÁTÁVAL	393 kcal	MARINÁLT PAPRIKÁVAL GRILLEZETT SERTÉSKARAJ, TRICOLOR ZÖLDSÉGEKKEL	510 kcal
D MENÜ	"GRÁNÁTOS KOCKA" (KRUMPLIS TÉSZA) SAVANYÚSÁGGAL	695 kcal	ZÖLDFÚSZERES MOZZARELLAPUFFANCS, SALÁTA	404 kcal	RÖSZTIBURGONYA JOGHURTOS PADLIZSÁNKRÉMMELEL ÉS VÖRÖSLENCSES SALÁTÁVAL	324 kcal	HÁROMSAJTOS LASAGNE	1552 kcal	CUKKINIS "QUICHE", HASÁBBURGONYA	1294 kcal
GLUTÉN MENTES MENÜ	TIKKA MASSALA CSIRKEHÚSBÓL, RIZS	616 kcal	CSABAI SERTÉSSZELET, BURGONYAPÜRÉ	745 kcal	ZÖLDSÉGES SAJTOS TORTILLA, SALÁTA	532 kcal	BOLOGNAI RAKOTT TÉSZA PULYKAHÚSBÓL	776 kcal	LENMAGOS BUNDÁBAN SÜLT HALFILÉ, STEAK BURGONYA, VAJAS ZÖLDBORSÓ ÉS KAROTTA	815 kcal
TEJMENTES MENÜ	TIKKA MASSALA CSIRKEHÚSBÓL, RIZS	616 kcal	CSABAI SERTÉSSZELET, BURGONYAPÜRÉ	745 kcal	ZÖLDSÉGES TORTILLA, SALÁTA	532 kcal	BOLOGNAI RAKOTT TÉSZA PULYKAHÚSBÓL	776 kcal	LENMAGOS BUNDÁBAN SÜLT HALFILÉ, STEAK BURGONYA, ZÖLDBORSÓ ÉS KAROTTA	815 kcal
TEJ, TOJÁS MENTES MENÜ	TIKKA MASSALA CSIRKEHÚSBÓL, RIZS	616 kcal	CSABAI SERTÉSSZELET, BURGONYAPÜRÉ	745 kcal	ZÖLDSÉGES TORTILLA, SALÁTA	532 kcal	BOLOGNAI RAKOTT TÉSZA PULYKAHÚSBÓL	776 kcal	LENMAGOS BUNDÁBAN SÜLT HALFILÉ, STEAK BURGONYA, ZÖLDBORSÓ ÉS KAROTTA	815 kcal
SERTÉSMENTES MENÜ	TIKKA MASSALA CSIRKEHÚSBÓL, RIZS	616 kcal	RÁNTOTT CSIRKEMELL, SÜLT ZÖLDSÉG, BURGONYA	1350 kcal	ZÖLDSÉGES SAJTOS TORTILLA, SALÁTA	532 kcal	BOLOGNAI RAKOTT TÉSZA PULYKAHÚSBÓL	776 kcal	LENMAGOS BUNDÁBAN SÜLT HALFILÉ, STEAK BURGONYA, VAJAS ZÖLDBORSÓ ÉS KAROTTA	815 kcal
DESSZERT/SAJT	GYÜMÖLCS	60 kcal	MOGYORÓKRÉMES GOMBÓC, GYÜMÖLCS	491/60 kcal	GYÜMÖLCS/GOUDA	92/60 kcal	GYÜMÖLCSÖS JOGHURT / GYÜMÖLCS	76/60 kcal	GYÜMÖLCS	60 kcal