



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE 19. hét 2024.05.06 - 2024.05.10-ig

KISDED

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7) Liga csészés margarin Barack lekvár Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7) Tavasz felvágott Liga csészés margarin Falusi kenyér (1)	Kakaó (7) Vaj (7) Kakaós foszlós kalács (3;7;11)	Forralt tej (7) Tojáskrém (3;7) Falusi kenyér (1)	Citromos tea Kockasajt natúr (7) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Tv paprika
Tápanyagértékek	EN:264 ZS:8,0 TZS:4,7 FH:10,6 SZH:37,3 CK:15,8 SO:0,6	EN:281 ZS:11,6 TZS:6,2 FH:12,4 SZH:32,0 CK:10,8 SO:0,9	EN:294 ZS:14,6 TZS:9,3 FH:8,2 SZH:32,5 CK:15,1 SO:0,2	EN:306 ZS:14,6 TZS:7,9 FH:12,5 SZH:31,5 CK:10,7 SO:0,5	EN:197 ZS:5,8 TZS:3,9 FH:7,0 SZH:28,1 CK:5,0 SO:0,5
Tízórai	Alma	Sárgarépa hasáb	Alma	Kígyóborka hasábok	Alma
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:12 ZS:0,1 TZS:0,0 FH:0,4 SZH:2,5 CK:0,3 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:4 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:0,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0
Ebéd	Sült csirkecomb Zöldbabfőzelék (1;7) Alma	Pulykapaprikás (1;7) Tökfőzelék (1;7) Körte	Sonkás rakott tészta (1;3;7) Kiwi	Mexikói csirkeragu (1) Párolt bulgur (1) Narancs	Májgaluska leves (1;3;9) Rizsfelfújt (1;3;7) Gyümölcs öntet (7)
Tápanyagértékek	EN:405 ZS:14,3 TZS:4,0 FH:23,0 SZH:48,4 CK:5,3 SO:0,1	EN:446 ZS:15,3 TZS:2,0 FH:20,6 SZH:53,8 CK:5,5 SO:0,7	EN:435 ZS:17,0 TZS:5,7 FH:17,0 SZH:53,1 CK:3,9 SO:1,6	EN:355 ZS:7,7 TZS:1,0 FH:16,6 SZH:52,4 CK:6,5 SO:0,1	EN:451 ZS:7,9 TZS:1,8 FH:14,0 SZH:79,7 CK:41,9 SO:0,2
Üzsonna	Gyümölcsstea Csirkehúskrém Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Jégcsapretek	Gyümölcsstea Szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű búza kenyér (1) Tv paprika	Gyümölcsstea Zöldhagymás túrókrém (7) Falusi kenyér (1) Kígyóborka	Gyümölcsstea Tonhalkrém (4;6;7;10) Teljes kiőrlésű búza kenyér (1) Paradicsom	Citromos tea Kefír (7) Liga csészés margarin Falusi kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:212 ZS:7,6 TZS:1,5 FH:7,7 SZH:26,9 CK:5,2 SO:0,1	EN:213 ZS:9,4 TZS:5,9 FH:4,0 SZH:27,0 CK:6,0 SO:0,9	EN:166 ZS:3,0 TZS:1,8 FH:6,7 SZH:27,7 CK:6,6 SO:0,3	EN:225 ZS:10,4 TZS:4,6 FH:5,8 SZH:26,2 CK:5,4 SO:0,8	EN:225 ZS:5,9 TZS:3,0 FH:7,3 SZH:35,3 CK:14,5 SO:0,4

20. hét 2024.05.13 - 2024.05.17-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7) Sertéspárizsi Liga csészés margarin Falusi kenyér (1) Kígyóborka	Forralt tej (7) Méz Liga csészés margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Citromos tea Csirkemell sonka Liga csészés margarin Teljes kiőrlésű búza kenyér (1)	Forralt tej (7) Padlizsánkrém (3;7;10) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Tv paprika	Karamellás tej (7) Vaj (7) Stangli (1;5;6;7;8;11;13)
Tápanyagértékek	EN:276 ZS:11,0 TZS:5,9 FH:12,3 SZH:32,2 CK:10,7 SO:0,9	EN:264 ZS:7,8 TZS:4,8 FH:10,0 SZH:38,6 CK:18,3 SO:0,3	EN:170 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:5,3 SZH:30,8 CK:10,1 SO:1,1	EN:271 ZS:8,6 TZS:4,8 FH:11,5 SZH:35,9 CK:10,6 SO:0,3	EN:275 ZS:15,9 TZS:5,4 FH:6,2 SZH:25,8 CK:7,1 SO:0,5
Tízórai	Citromos tea	Gyümölcslé	Limonádé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
Tápanyagértékek	EN:41 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:10,0 CK:10,0 SO:0,0	EN:46 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:11,3 CK:10,8 SO:0,0	EN:14 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,0 CK:2,6 SO:0,0	EN:46 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:11,3 CK:10,8 SO:0,0	EN:46 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:11,3 CK:10,8 SO:0,0
Ebéd	Sajtfelfújt (1;3;7) Zöldborsófőzelék (1;7) Alma	Bácskai rizseshús Ecetes cékla (10)	Vadas csirkeragu (1;7;9;10) Durum főtt kiskagyló tészta (1) Kiwi	Halvagdalt (1;3;4) Karfiol főzelék (1;7) Narancs	Húsgombóc (3) Kapor mártás (1;7) Főtt burgonya Körte
Tápanyagértékek	EN:461 ZS:20,3 TZS:9,4 FH:22,7 SZH:45,3 CK:8,0 SO:0,5	EN:385 ZS:8,7 TZS:1,6 FH:18,0 SZH:58,6 CK:2,0 SO:0,6	EN:407 ZS:14,0 TZS:2,4 FH:16,1 SZH:52,3 CK:3,4 SO:0,1	EN:349 ZS:15,1 TZS:2,0 FH:15,2 SZH:30,1 CK:1,7 SO:0,2	EN:431 ZS:10,1 TZS:3,6 FH:20,1 SZH:61,3 CK:3,7 SO:0,1
Üzsonna	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű búza kenyér (1)	Gyümölcsstea Szezámagos vajkrém (7;11) Teljes kiőrlésű búza kenyér (1) Reszelt sárgarépa	Gyümölcsstea Edami sajt (7) Liga csészés margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Zöldhagyma	Citromos tea Gyümölcsjoghurt (7) Liga csészés margarin Falusi kenyér (1)	Gyümölcsstea Sonkakrém (7) Falusi kenyér (1) Jégcsapretek
Tápanyagértékek	EN:170 ZS:2,6 TZS:1,6 FH:5,6 SZH:30,1 CK:10,1 SO:0,6	EN:204 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:4,7 SZH:28,0 CK:5,6 SO:0,7	EN:236 ZS:9,3 TZS:5,6 FH:11,3 SZH:25,6 CK:5,2 SO:0,3	EN:249 ZS:5,0 TZS:2,4 FH:6,9 SZH:43,3 CK:19,8 SO:0,4	EN:166 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:6,2 SZH:29,0 CK:6,8 SO:0,6

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákkfélek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE 21. hét 2024.05.20-2024.05.24-ig

KISDED	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	ÜNNEP	Tejeskávé (1;7) Vaj (7) Kakaós foszlós kalács (3;7;11)	Forralt tej (7) Csicscriborsó krém (7) Falusi kenyér (1)	Citromos tea Házi csirkemájkrém (7) Teljes kiőrlésű búza kenyér (1) Tv paprika	Forralt tej (7) Sajtkrém (7) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Reszelt sárgarépa
Tápanyagértékek		EN:305 ZS:14,3 TZS:9,0 FH:8,0 SZH:35,9 CK:16,6 SO:0,4	EN:260 ZS:6,8 TZS:4,6 FH:12,9 SZH:36,9 CK:10,7 SO:0,5	EN:199 ZS:3,9 TZS:1,7 FH:8,4 SZH:31,3 CK:10,2 SO:0,7	EN:245 ZS:7,7 TZS:5,3 FH:10,8 SZH:32,9 CK:11,0 SO:0,5
Tízórai		Gyümölcslé	Limonádé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
Tápanyagértékek		EN:46 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:11,3 CK:10,8 SO:0,0	EN:14 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,0 CK:2,6 SO:0,0	EN:46 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:11,3 CK:10,8 SO:0,0	EN:46 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:11,3 CK:10,8 SO:0,0
Ebéd		Főtt tojás (3) Sóska mártás (1;7) Főtt burgonya Kiwi	Majorannás csirketokány (7) Párolt rizs Körte	Rakott kelkáposzta (7) Banán	Párolt csirkemell Sütőtökfőzelék (1;7) Alma
Tápanyagértékek		EN:419 ZS:13,5 TZS:6,2 FH:13,0 SZH:56,0 CK:14,1 SO:0,2	EN:416 ZS:14,4 TZS:3,2 FH:16,3 SZH:54,8 CK:1,0 SO:0,1	EN:454 ZS:14,0 TZS:1,5 FH:22,9 SZH:57,8 CK:1,8 SO:0,2	EN:424 ZS:20,5 TZS:2,9 FH:14,3 SZH:43,1 CK:17,2 SO:0,2
Uzsonna		Gyümölcstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű búza kenyér (1) Kígyóborka	Citromos tea Szardíniakrém (4;7) Falusi kenyér (1) Jégcsapretek	Gyümölcstea Kefir (7) Liga csészés margarin Falusi kenyér (1)	Gyümölcstea Baromfipárizsi Liga csészés margarin Falusi kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:207 ZS:6,3 TZS:3,4 FH:7,6 SZH:28,8 CK:7,0 SO:0,6	EN:149 ZS:2,2 TZS:1,3 FH:4,8 SZH:27,2 CK:5,8 SO:0,3	EN:206 ZS:5,9 TZS:3,0 FH:7,3 SZH:30,5 CK:9,7 SO:0,4	EN:176 ZS:4,9 TZS:1,6 FH:5,7 SZH:26,9 CK:6,0 SO:0,6	

22. hét 2024.05.27-2024.05.31-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7) Pulyka sonka (6;7) Liga csészés margarin Falusi kenyér (1) Jégcsapretek	Forralt tej (7) Trappista sajt (7) Liga csészés margarin Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7) Szendvicssonka Liga csészés margarin Falusi kenyér (1)	Citromos tea Csirkehúskrém Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Paradicsom	Forralt tej (7) Csokoládés gabonagolyó (1;6;7)
Tápanyagértékek	EN:257 ZS:8,7 TZS:4,9 FH:12,6 SZH:32,5 CK:10,8 SO:1,0	EN:299 ZS:12,3 TZS:7,5 FH:15,6 SZH:31,5 CK:10,7 SO:1,0	EN:258 ZS:8,8 TZS:5,1 FH:12,9 SZH:32,1 CK:11,0 SO:1,0	EN:212 ZS:7,7 TZS:1,5 FH:7,6 SZH:27,0 CK:5,0 SO:0,1	EN:191 ZS:6,3 TZS:4,3 FH:8,1 SZH:25,4 CK:15,6 SO:0,3
Tízórai	Gyümölcslé	Limonádé	Gyümölcslé	Citromos tea	Gyümölcslé
Tápanyagértékek	EN:46 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:11,3 CK:10,8 SO:0,0	EN:14 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,0 CK:2,6 SO:0,0	EN:46 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:11,3 CK:10,8 SO:0,0	EN:20 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:5,0 CK:5,0 SO:0,0	EN:46 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:11,3 CK:10,8 SO:0,0
Ebéd	Panírozott halrúd (1;3;4) Sárgarépa főzelék (1;7) Alma	Párolt csirkemell Gyümölcsmártás (1;7) Főtt burgonya	Csőben sült karfiol csirkecombal (1;3;6;7) Alma	Pulykaragu leves (1;9) Túrógombóc (1;3;7;12) Joghurtos öntet (7)	Hajdinas vagdalt (1;3;5;6;7;8;11;13) Paradicsomos káposztafőzelék (1) Alma
Tápanyagértékek	EN:473 ZS:12,3 TZS:2,5 FH:16,9 SZH:67,0 CK:12,8 SO:0,6	EN:390 ZS:13,1 TZS:2,6 FH:14,8 SZH:48,7 CK:17,1 SO:0,1	EN:335 ZS:16,6 TZS:5,7 FH:22,4 SZH:21,5 CK:2,5 SO:0,3	EN:462 ZS:15,1 TZS:4,5 FH:24,2 SZH:54,0 CK:15,4 SO:0,4	EN:441 ZS:4,1 TZS:0,9 FH:20,2 SZH:74,9 CK:17,3 SO:0,4
Uzsonna	Gyümölcstea Cékla szendvicssajtkrém (7) Teljes kiőrlésű búza kenyér (1)	Citromos tea Tavaszi felvágott Liga csészés margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Kígyóborka	Gyümölcstea Tojáskrém (3;7) Teljes kiőrlésű búza kenyér (1) Tv paprika	Gyümölcstea Pritaminos túrókrém (7) Falusi kenyér (1)	Gyümölcstea Csirkemell sonka Liga csészés margarin Falusi kenyér (1) Jégcsapretek
Tápanyagértékek	EN:154 ZS:3,4 TZS:2,1 FH:3,2 SZH:26,1 CK:5,8 SO:0,7	EN:182 ZS:5,9 TZS:2,3 FH:5,4 SZH:26,2 CK:5,1 SO:0,4	EN:210 ZS:9,0 TZS:3,9 FH:5,1 SZH:26,1 CK:5,2 SO:0,6	EN:196 ZS:6,6 TZS:3,5 FH:6,1 SZH:27,7 CK:6,5 SO:0,3	EN:162 ZS:2,5 TZS:0,7 FH:6,6 SZH:27,9 CK:6,0 SO:0,7

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.