



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE 1. hét 2024.01.01 - 2024.01.07-ig

KISDED

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	-	Forralt tej (7), Kedvenc Ízek Gépsonka formában e 1000g , Falusi kenyér (1), Liga csészés margarin 20% , Lilahagyma	Citromos tea, Házi csirkemájkrém (7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13), Savanyított aprókáposzta	Kakaó (7), Kukoricapehely (1)	Forralt tej (7), Szendvicsskrém (7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)
Tápanyagértékek	-	EN:265 ZS:8,7 TZS:5,0 FH:13,3 SZH:33,6 CK:10,7 SO:0,9	EN:179 ZS:3,8 TZS:1,7 FH:8,8 SZH:26,4 CK:5,6 SO:0,5	EN:179 ZS:4,6 TZS:3,1 FH:6,7 SZH:27,6 CK:11,7 SO:0,3	EN:303 ZS:14,8 TZS:9,9 FH:10,8SZH:31,3 CK:10,9 SO:0,5
Tízórai	-	Karalábé hasáb	Kiwi	Sárgarépa hasáb	A 1 m a
Tápanyagértékek	-	EN:8 ZS:0,0 TZS: FH:0,5 SZH:1,9 CK SO:0	EN:26 ZS: TZS: FH:0,5 SZH:5,6 CK: SO:0	EN:12 ZS:0,1 TZS: FH:0,4 SZH:2,5 CK:0,3 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
Ebéd	-	Hüsgoóc (3), Kapor mártás (1;7), Főtt burgonya, A 1 m a	Párolt pulykafilé, Zöldborsófőzelék (1;7), Narancs	Hajdinas vagdalt (1;3;5;6;7;8;11;13), Tökfőzelék (1;7), Körte	Párolt csirkemell, Sárgarépa főzelék (1;7), Alma
Tápanyagértékek	-	EN:461 ZS:11,9 TZS:4,2 FH:26,1 SZH:58,8 CK:2,9 SO:0,2	EN:419 ZS:13,4 TZS:2,7 FH:25,3 SZH:46,4 CK:6,3 SO:0,2	EN:542 ZS:11,2 TZS:2,0 FH:22,3 SZH:83,5 CK:13,1 SO:0,3	EN:444 ZS:16,1 TZS:3,5 FH:19,0 SZH:52,0 CK:10,8 SO:0,3
Úzsonna	-	Gyümölcstea , Vajkrém, natúr (7), Teljes kiőrlésű búza kenyér (1)	Gyümölcstea , Petrezselymes túrókrém (7), Falusi kenyér (1)	Gyümölcstea , Liga csészés margarin 20% , Tavaszi felvágott Teljes kiőrlésű búza kenyér (1), Jégesapretek	Citromos tea, Kockasajt, natúr (7), Falusi kenyér (1), Kigyóuborka
Tápanyagértékek	-	EN:172 ZS:5,6 TZS:3,6 FH:3,3 SZH:26,1 CK:5,5 SO:0,8	EN:193 ZS:5,2 TZS:3,2 FH:8,0 SZH:28,1 CK:7,0 SO:0,4	EN:182 ZS:6,0 TZS:2,3 FH:5,0 SZH:26,1 CK:5,3 SO:1,0	EN:164 EN: ZS:3,2 TZS:1,9 FH:6,1 SZH:27,6 CK:6,4 SO:0,4

2. hét 2024.01.08 - 2024.01.14-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Karamellás tej (7), Liga csészés margarin 20% , Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Citromos tea, Csirkeshúskrém házi, Falusi kenyér (1), Tv paprika	Forralt tej (7), Körözött (7), Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7), Trappista sajt (7), Liga csészés margarin 20% , Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Forralt tej (7), Csirkemellsonka , Liga csészés margarin 20% , Teljes kiőrlésű búza kenyér (1), Póréhagyma
Tápanyagértékek	EN:191 ZS:6,5 TZS:1,8 FH:6,6 SZH:27,8 CK:10,4 SO:0,4	EN:219 ZS:7,8 TZS:1,5 FH:8,3 SZH:28,2 CK:5,7 SO:0,4	EN:306 ZS:11,8 TZS:7,3 FH:15,1 SZH:34,7 CK:12,5 SO:0,5	EN:304 ZS:13,4 TZS:8,4 FH:15,0 SZH:30,4 CK:10,0 SO:0,6	EN:256 ZS:8,7 TZS:5,0 FH:12,2 SZH:31,7 CK:10,1 SO:1,3
Tízórai	A 1 m a	Kigyóuborka hasábok	Sütötök sütve	Karalábé hasáb	A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:4 ZS:0,0 TZS: FH:0,3 SZH:0,5 CK: SO:0	EN:56 ZS:0,4 TZS: FH:1,0 SZH:11,6 CK:6,3 SO:0,2	EN:8 ZS:0,0 TZS: FH:0,5 SZH:1,9 CK SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
Ebéd	Húsfelfújt (1;3;5;6;7;8;11;13), Finomfőzelék (1;7), A 1 m a	Csirke becsináltoes (1;7;9) Rizsfelfújt (1;3;7), Gyümölcs öntet (7)	Párolt pulykafilé, Karfiol főzelék (1;7), A 1 m a	Párolt csirkemell, Meggymártás (1;7), Bulgur köret (1)	Rakott zöldbab (7), Narancs
Tápanyagértékek	EN:427 ZS:10,2 TZS:2,3 FH:22,3 SZH:59,4 CK:5,1 SO:0,5	EN:432 ZS:7,0 TZS:2,4 FH:18,7 SZH:71,4 CK:39,9 SO:0,4	EN:407 ZS:22,2 TZS:2,7 FH:22,0 SZH:26,7 CK:3,2 SO:0,2	EN:393 ZS:16,3 TZS:3,5 FH:16,4 SZH:43,6 CK:16,5 SO:0,1	EN:441 ZS:18,7 TZS:7,8 FH:22,3 SZH:49,9 CK:7,6 SO:0,3
Úzsonna	Gyümölcstea , Tonhalkrém (4;6;7;10), Teljes kiőrlésű búza kenyér (1), Savanyított aprókáposzta	Citromos tea, Szezámmagos szendvicsskrém (7;11), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Gyümölcstea , Zöldséges szelet, Liga csészés margarin 20% , Teljes kiőrlésű búza kenyér (1), Jégesapretek	Citromos tea, Tojáskrém (3;7), Falusi kenyér (1), Kigyóuborka	Gyümölcstea , Kefir (7), Falusi kenyér (1), Liga csészés margarin 20%
Tápanyagértékek	EN:224 ZS:10,4 TZS:4,6 FH:5,8 SZH:26,1 CK:5,8 SO:1,2	EN:171 ZS:4,6 TZS:2,0 FH:5,6 SZH:26,3 CK:5,0 SO:0,4	EN:169 ZS:4,7 TZS:1,6 FH:4,5 SZH:26,2 CK:5,3 SO:1,0	EN:212 ZS:9,0 TZS:3,9 FH:6,1 SZH:26,8 CK:5,7 SO:0,3	EN:206 ZS:5,9 TZS:3,0 FH:7,3 SZH:30,5 CK:9,7 SO:0,4

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



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



ÚJBUDAI
BÖLCSŐDEI
INTÉZMÉNYEK

BÖLCSŐDE 3. hét 2024.01.15 - 2024.01.21-ig

KISDED

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7), Szardíniakrém (4;7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Tejeskávé (1;7), Stangli (1;5;6;7;8;11;13), Vaj (7)	Forralt tej (7), Csicseriborsó krém (7), Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7), Házi csirkemájkrém (7), Teljes kiőrlésű búza kenyér (1), Savanyított aprókáposzta	Gyümölcsleves, Pulykasonka (6), Liga csészes margarin 20% , Falusi kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:236 ZS:7,7 TZS:5,4 FH:10,6 SZH:30,7 CK:10,2 SO:0,3	EN:333 ZS:18,4 TZS:8,2 FH:7,8	EN:260 ZS:6,8 TZS:4,6 FH:12,9 SZH:36,9 CK:10,7 SO:0,5	EN:272 ZS:9,5 TZS:5,7 FH:14,9 SZH:31,0 CK:10,6 SO:1,3	EN:163 ZS:3,3 TZS:1,0 FH:6,3 SZH:26,8 CK:6,0 SO:0,7
Tízórai	A 1 m a	Kigyóborka hasábok	Sütőtök sütve	Karalábé hasáb	A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:4 ZS:0,0 TZS: FH:0,3 SZH:0,5 CK: SO:0	EN:56 ZS:0,4 TZS: FH:1,0 SZH:11,6 CK:6,3 SO:0,2	EN:8 ZS:0,0 TZS: FH:0,5 SZH:1,9 CK SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
Ebéd	Párolt csirke cofilé, Paszternákfőzelék (1;7), Alma	Mexikói halragu (1;4;7), Párolt rizs, Kiwi	Hajdinas vagdalt (1;3;5;6;7;8;11;13), Paradicsomos káposztafőzelék (1), Alma	Sertés gulyásleves (1;9), Túrógóóc (1;3;7;12), Joghurtos öntet (7)	Főtt tojás (3), Sóska mártás (1;7), Főtt burgonya, A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:524 ZS:19,5 TZS:4,0 FH:25,3 SZH:57,7 CK:18,6 SO:0,4	EN:411 ZS:12,9 TZS:2,8 FH:14,3 SZH:60,3 CK:1,0 SO:0,2	EN:474 ZS:4,2 TZS:0,9 FH:21,3 SZH:81,7 CK:17,3 SO:0,4	EN:476 ZS:12,7 TZS:4,9 FH:24,1 SZH:63,3 CK:15,6 SO:0,4	EN:425 ZS:15,5 TZS:7,1 FH:10,9 SZH:53,6 CK:13,8 SO:0,2
Uzsonna	Gyümölcsleves, Kapros túrókrém (7), Falusi kenyér (1), Kigyóborka	Gyümölcsleves, Kedvenc Ízek Baromfi párizsi e 1000 g GM, LM, Liga csészes margarin 20% , Teljes kiőrlésű búza kenyér (1), Tv paprika	Gyümölcsleves, Kockasajt, natúr (7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13), Kigyóborka	Gyümölcsleves, Cékklás szendvicskrém (7), Falusi kenyér (1)	Citromos tea, Gyümölcsjoghurt házi (7), Liga csészes margarin 20% , Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)
Tápanyagértékek	EN:151 ZS:1,7 TZS:1,0 FH:6,0 SZH:27,5 CK:6,4 SO:0,3	EN:174 ZS:5,0 TZS:1,7 FH:4,8 SZH:26,4 CK:5,3 SO:1,0	EN:160 ZS:3,1 TZS:1,9 FH:5,5 SZH:26,8 CK:6,0 SO:0,1	EN:161 ZS:3,4 TZS:2,0 FH:4,3 SZH:27,6 CK:6,5 SO:0,4	EN:271 ZS:6,4 TZS:3,5 FH:7,8 SZH:44,1 CK:19,9 SO:0,1

4. hét 2024.01.22- 2024.01.28-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7), Barack lekvár, Liga csészes margarin 20% , Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7), Csirkehúskrém házi, Falusi kenyér (1)	Karamellás tej (7), Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13), Vaj (7)	Forralt tej (7), Csirkemellsonka , Liga csészes margarin 20% , Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Citromos tea, Zöldfűszeres sajtkrém (7), Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1), Tv paprika
Tápanyagértékek	EN:264 ZS:8,0 TZS:4,7 FH:10,6 SZH:37,3 CK:15,8 SO:0,6	EN:308 ZS:13,4 TZS:5,5 FH:14,6 SZH:32,3 CK:10,7 SO:0,6	EN:249 ZS:12,8 TZS:6,6 FH:6,7 SZH:27,9 CK:10,5 SO:0,3	EN:250 ZS:8,5 TZS:5,0 FH:12,2 SZH:30,7 CK:10,1 SO:0,7	EN:229 ZS:7,4 TZS:4,0 FH:7,4 SZH:32,1 CK:11,0 SO:0,9
Tízórai	A 1 m a	Kigyóborka hasábok	Sütőtök sütve	Karalábé hasáb	A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:4 ZS:0,0 TZS: FH:0,3 SZH:0,5 CK: SO:0	EN:56 ZS:0,4 TZS: FH:1,0 SZH:11,6 CK:6,3 SO:0,2	EN:8 ZS:0,0 TZS: FH:0,5 SZH:1,9 CK SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
Ebéd	Párolt csirke cofilé, Sütőtökfőzelék (1;7), A 1 m a	Pulyka aprópecsenye, Zöldborsófőzelék (1;7), Kiwi	Frankfurtileves (1;7;12), Túrós pogácsa (1;3;6;7), A 1 m a	Párolt csirke cofilé, Brokkolifőzelék (1;7), Körte	Rakott sárgarépa (7), Alma
Tápanyagértékek	EN:485 ZS:21,8 TZS:3,3 FH:20,7 SZH:48,3 CK:19,0 SO:0,2	EN:406 ZS:11,5 TZS:2,5 FH:25,4 SZH:47,4 CK:6,3 SO:0,2	EN:408 ZS:22,8 TZS:8,1 FH:12,3 SZH:37,1 CK:1,9 SO:1,2	EN:479 ZS:20,5 TZS:3,9 FH:28,1 SZH:41,6 CK:8,3 SO:0,3	EN:465 ZS:18,1 TZS:5,7 FH:18,2 SZH:55,1 CK:12,1 SO:0,4
Uzsonna	Gyümölcsleves, Zöldséges szelet, Liga csészes margarin 20% Teljes kiőrlésű búza kenyér (1), Savanyított aprókáposzta	Gyümölcsleves, Körözött (7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13), Lilahagyma	Citromos tea, Tojás pástétó (3;7), Teljes kiőrlésű búza kenyér (1), Kigyóborka	Gyümölcsleves, Zelleres szendvicskrém (7;9), Falusi kenyér (1), Jégcsapretek	Gyümölcsleves, Kefir (7), Liga csészes margarin 20% , Kifli (1;7)
Tápanyagértékek	EN:170 ZS:4,7 TZS:1,6 FH:4,5 SZH:26,5 CK:5,7 SO:1,4	EN:214 ZS:6,1 TZS:3,4 FH:8,1 SZH:30,5 CK:7,1 SO:0,1	EN:225 ZS:9,0 TZS:3,9 FH:5,0 SZH:30,3 CK:10,0 SO:0,6	EN:170 ZS:4,4 TZS:2,3 FH:4,5 SZH:27,6 CK:6,2 SO:0,4	EN:226 ZS:5,9 TZS:3,1 FH:7,0 SZH:34,5 CK:9,2 SO:0,8

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



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

BÖLCSŐDE 5. hét 2024.01.29 - 2024.02.04-ig

KISDED

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7), Kedvenc Ízek Baromfipárizsi Liga csészés margarin 20% , Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Forralt tej (7), Vaníliás túrókrém (7), Teljes kiőrlésű búza kenyér (1)	Kakaó (7), Vaj (7), Stangli (1;5;6;7;8;11;13)	Citromos tea , Házi csirkemájkrém (7), Falusi kenyér (1), Savanyított aprókáposzta	Forralt tej (7), Szendvicsskrém (7), Falusi kenyér (1), Reszelt cékla
Tápanyagértékek	EN:264 ZS:10,4 TZS:5,7 FH:11,6 SZH:30,6 CK:10,2 SO:0,6	EN:264 ZS:8,2 TZS:5,6 FH:12,2 SZH:34,9 CK:14,9 SO:0,9	EN:322 ZS:18,7 TZS:8,5 FH:8,0 SZH:29,4 CK:10,6 SO:0,4	EN:205 ZS:3,9 TZS:1,6 FH:9,4 SZH:32,5 CK:11,3 SO:0,7	EN:322 ZS:15,0 TZS:9,8 FH:11,8 SZH:35,4 CK:13,6 SO:0,8
Tízórai	A 1 m a	Kígyóborka hasábok	Sütötök sütve	Karalábé hasáb	A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:4 ZS:0,0 TZS: FH:0,3 SZH:0,5 CK: SO:0	EN:56 ZS:0,4 TZS: FH:1,0 SZH:11,6 CK:6,3 SO:0,2	EN:8 ZS:0,0 TZS: FH:0,5 SZH:1,9 CK SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
Ebéd	Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;11;13), Zöldbabfőzelék (1;7), A 1 m a	Párolt csirke cofilé, Édeskáposzta főzelék (1;7), A 1 m a	Párolt csirkemell, Paszternákfőzelék (1;7), A 1 m a	Pulyka raguleves (1;9), Tejbedara (1;7), Kakaó szórát	Paprikás burgonya virslivel (1;3;12), Ecetes cékla (10)
Tápanyagértékek	EN:382 ZS:14,6 TZS:3,7 FH:16,7 SZH:48,1 CK:5,0 SO:0,2	EN:484 ZS:24,5 TZS:5,6 FH:24,1 SZH:38,6 CK:3,0 SO:0,3	EN:430 ZS:18,2 TZS:3,6 FH:17,8 SZH:46,1 CK:17,1 SO:0,3	EN:428 ZS:6,9 TZS:3,9 FH:21,5 SZH:68,8 CK:41,2 SO:0,2	EN:316 ZS:8,8 TZS:2,6 FH:9,7 SZH:45,9 CK:0,0 SO:0,9
Úzsonna	Citromos tea , Edami sajt (7), Liga csészés margarin 20% , Falusi kenyér (1), Jégcsapretek	Gyümölcs tea , Tavaszi felvágott , Liga csészés margarin 20% , Falusi kenyér (1), Kígyóborka	Gyümölcs tea , Szardíniakrém (4;7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13), Lilahagyma	Citromos tea , Natúr joghurt (7), Liga csészés margarin 20% , Kifli (1;7)	Gyümölcs tea , Főtt tojás karika (3), Liga csészés margarin 20% , Teljes kiőrlésű búza kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:262 ZS:9,4 TZS:5,5 FH:12,1 SZH:31,9 CK:10,7 SO:0,6	EN:189 ZS:6,0 TZS:2,2 FH:6,0 SZH:27,5 CK:6,0 SO:0,7	EN:150 ZS:2,1 TZS:1,4 FH:4,2 SZH:27,6 CK:5,4 SO:0,1	EN:275 ZS:7,6 TZS:4,2 FH:8,7 SZH:41,2 CK:10,2 SO:0,8	EN:178 ZS:5,3 TZS:1,6 FH:6,4 SZH:25,2 CK:5,2 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.					