



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE 1. hét 2024.01.01 - 2024.01.07-ig

TIPEGŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	-	Forralt tej (7), Kedvenc Ízek Gépsonka formában e 1000g KREL, 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), Lzes bukta (1;3;7)	Forralt tej (7), Szendvicskrém (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:203 ZS:8,6 TZS:5,8 FH:6,4 SZH:24,8 CK:16,1 SO:0,1	EN:303 ZS:14,8 TZS:9,9 FH:10,8SZH:31,3 CK:10,9 SO:0,5
Tízórai	-	A 1 m a	Banán	A 1 m a	Banán
Tápanyagértékek	-	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0
Ebéd	-	Párolt darált pulykamellfilé, Kapros burgonyapüré (6;7), A 1 m a	Párolt darált csirkemell, Zöldborsófőzelék püré (1;7), Banán	Párolt darált pulyka combfilé, Tökfőzelék püré (1;7), Körte	Reszelt sajt (1;7), Sárgarépa főzelékpüré (1;7), A 1 m a
Tápanyagértékek	-	EN:475 ZS:23,5 TZS:12,3 FH:18,8 SZH:43,0 CK:2,6 SO:0,2	EN:502 ZS:14,1 TZS:3,0 FH:36,4 SZH:53,3 CK:5,5 SO:0,2	EN:475 ZS:13,0 TZS:3,2 FH:24,1 SZH:62,4 CK:15,1 SO:0,3	EN:498 ZS:20,3 TZS:11,3 FH:18,1 SZH:56,8 CK:11,6 SO:0,6
Uzsonna	-	Gyümölcs tea , Vajkrém, natúr (7), Teljes kiőrlésű búza kenyér (1)	Gyümölcs tea , Petrezselymes túrókrém (7), Falusi kenyér (1)	Gyümölcs tea , Liga csészés margarin 20% , Tavaszi felvágott KREL, Teljes kiőrlésű búza kenyér (1), Jégcsapretek	Citromos tea, Kockasajt, natúr (7), Falusi kenyér (1), Kígyóborka
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, Csirkemájkrém 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 KREL, Liga csészés margarin 20% , Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (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	A 1 m a	Sütötök sütve	A 1 m a	A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:	EN:56 ZS:0,4 TZS: FH:1,0 SZH:11,6 CK:6,3 SO:0,2	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:
Ebéd	Tehéntúró (7), Finomfőzelék püré (1;7), A 1 m a	Párolt darált csirkemell, Cukkini főzelék püré (7), Körte	Párolt darált csirkemell, Karfiol főzelékpüré (1;7), A 1 m a	Párolt darált pulykamellfilé, Meggyes burgonyapüré (1;7), Banán	Párolt darált csirkemell, Zöldbabfőzelékpüré (1;7), A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:408 ZS:12,0 TZS:2,7 FH:14,7	EN:430 ZS:19,2 TZS:6,0 FH:27,5	EN:474 ZS:27,1 TZS:3,2 FH:28,1	EN:389 ZS:4,1 TZS:1,9 FH:20,7	EN:432 ZS:19,3 TZS:5,3 FH:29,6
Uzsonna	Gyümölcs tea , Tonhalkrém (4;6;7;10), Teljes kiőrlésű búza kenyér (1), Savanyított aprókáposzta	Citromos tea, Szezámagos szendvicskrém (7;11), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Gyümölcs tea , Zöldséges szlet, Liga csészés margarin 20% , Teljes kiőrlésű búza kenyér (1), Jégcsapretek	Citromos tea, Tojáskrém (3;7), Falusi kenyér (1), Kígyóborka	Gyümölcs tea , 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. 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE 3. hét 2024.01.15 - 2024.01.21-ig

TIPEGŐ	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7), Szardíniakrém (4;7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Tejeskávé (1;7), Falusi kenyér (1), Vaj (7)	Forralt tej (7), Csicsereiborsó krém (7), Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7), Házi csirkemájkrém (7), Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1), Savanyított aprókáposzta	Gyümölcs tea Mb, Pulykasonka (6), Liga csészés 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:293 ZS:12,6 TZS:8,3 FH:9,0 SZH:35,5 CK:12,8 SO:0,4	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 l m a	A l m a	Mandarin	A l m a	A l m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:	EN:22 ZS: TZS: FH:0,4 SZH:4,9 CK: SO:	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:
Ebéd	Párolt darált pulyka combfilé, Paszternákfőzelék püré (1;7), A l m a	Párolt darált csirkemell, Karalábefőzelék püré (1;7), Körte	Párolt darált pulykamellfilé, Paradicsomos burgonyafőzelék püré (1), A l m a	Párolt darált pulyka combfilé, Sárgarépa főzelékpüré (1;7), Körte	Reszelt sajt (1;7), Sós kás burgonyapüré (1;7), A l m a
Tápanyagértékek	EN:400 ZS:10,2 TZS:2,6 FH:16,1 SZH:58,3 CK:22,5 SO:0,4	EN:429 ZS:12,6 TZS:1,9 FH:29,5 SZH:43,0 CK:13,8 SO:0,2	EN:453 ZS:4,7 TZS:0,4 FH:18,6 SZH:78,4 CK:5,0 SO:0,1	EN:439 ZS:12,7 TZS:5,2 FH:17,0 SZH:60,0 CK:14,0 SO:0,3	EN:449 ZS:19,1 TZS:10,8 FH:16,0 SZH:47,8 CK:9,0 SO:0,6
Uzsonna	Gyümölcs tea , Kapros túrókrém (7), Falusi kenyér (1), Kígyóuborka	Gyümölcs tea , Kedvenc Ízek Baromfipárizsi e 1000 g GM, LM, Liga csészés margarin 20% , Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1), Tv paprika	Gyümölcs tea , Kockasajt, natúr (7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13), Kígyóuborka	Gyümölcs tea , Cékla s zendvicskrém (7), Falusi kenyér (1)	Citromos tea , Gyümölcs joghurt házi (7), Liga csészés 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

TIPEGŐ	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7), Barack lekvár, Liga csészés 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 KREL, Liga csészés margarin 20% Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Citromos tea Mb, Zöldfűszeres sajtkrém Mb (7), Teljes kiőrlésű búza kenyér (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 l m a	A l m a	A l m a	Banán	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0
Ebéd	Reszelt sajt (1;7), Sütőtökfőzelékpüré (1;7), A l m a	Párolt darált pulykamellfilé, Zöldborsó	Párolt darált csirkemellfilé, Cékla főzelék püré (1;7), A l m a	Párolt darált pulykamellfilé, Brokkoli főzelék püré (1;7), Körte	Párolt darált csirkemell, Kelkáposzta főzelékpüré (1;7), A l m a
Tápanyagértékek	EN:432 ZS:16,3 TZS:7,2 FH:14,6 SZH:54,6 CK:21,0 SO:0,5	EN:363 ZS:7,4 TZS:1,7 FH:27,0 SZH:44,4 CK:5,5 SO:0,1	EN:446 ZS:15,6 TZS:6,1 FH:28,1 SZH:48,5 CK:24,9 SO:0,7	EN:386 ZS:8,7 TZS:2,0 FH:25,0 SZH:48,4 CK:8,1 SO:0,2	EN:445 ZS:19,8 TZS:5,2 FH:31,1 SZH:31,9 CK:0,0 SO:0,2
Uzsonna	Gyümölcs tea , Zöldséges szelet, Liga csészés margarin 20% , Teljes kiőrlésű búza kenyér (1), Savanyított aprókáposzta	Gyümölcs tea , Körözött (7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13), Lilahagyma	Citromos tea , Tojáspástétom (3;7), Teljes kiőrlésű búza kenyér (1), Kígyóuborka	Gyümölcs tea , Zelleres szendvicskrém (7;9), Falusi kenyér (1), Jégcsaprettek	Gyümölcs tea , Kefir (7), Liga csészés margarin 20% , Falusi kenyér (1)
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:206 ZS:5,9 TZS:3,0 FH:7,3 SZH:30,5 CK:9,7 SO:0,4

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



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

BÖLCSŐDE 5. hét 2024.01.29 - 2024.02.04-ig

TIPEGŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7), Kedvenc Ízek Baromfi-párizsi , Liga csészés margarin 20% , Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Forralt tej (7), Vaníliás túrókrém Mb (7), Teljes kiőrlésű búza kenyér (1)	Kakaó (7), Vaj (7), Falusi kenyér (1)	Citromos tea Mb, 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:282 ZS:13,0 TZS:8,6 FH:9,2 SZH:32,1 CK:11,3 SO:0,3	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	A 1 m a	Narancs	A 1 m a	A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:25 ZS: TZS: FH:0,4 SZH:5,1 CK: SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
Ebéd	Tehéntúró (7), Zöldbabfőzelékpüré (1;7), A 1 m a	Párolt darált csirkemell, Édeskáposzta főzelék püré (1;7), A 1 m a	Párolt darált csirkecombfilé, Paszternákfőzelék püré (1;7), A 1 m a	Párolt darált pulykamellfilé, Vegyes zöldségfőzelék püré (7;10), Banán	Párolt darált pulyka combfilé, Meggyes burgonyapüré (1;7), A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:408 ZS:16,1 TZS:6,5 FH:17,0 SZH:44,5 CK:10,0 SO:0,2	EN:414 ZS:17,6 TZS:4,8 FH:29,2 SZH:32,2 CK:3,0 SO:0,4	EN:479 ZS:15,6 TZS:3,8 FH:28,5 SZH:52,3 CK:18,6 SO:0,4	EN:361 ZS:8,7 TZS:3,3 FH:23,0 SZH:44,8 CK:10,0 SO:0,2	EN:387 ZS:8,2 TZS:2,8 FH:22,3 SZH:52,2 CK:19,0 SO:0,3
Uzsonna	Citromos tea , Edami sajt (7), Liga csészés margarin 20% , Falusi kenyér (1), Jégcsapretek	Gyümölcsstea , Tavaszi felvágott KREL, Liga csészés margarin 20% , Falusi kenyér (1), Kígyóuborka	Gyümölcsstea , Szardíniakrém (4;7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13), Lilahagyma	Citromos tea , Natúr joghurt (7), Liga csészés margarin 20% , Falusi kenyér (1)	Gyümölcsstea , 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:256 ZS:7,6 TZS:4,2 FH:9,0 SZH:37,2 CK:10,7 SO:0,3	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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.					