



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE 6. hét 2024.02.05 - 2024.02.11-ig

KISDED	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tejeskávé (1;7), Zöldfűszeres vajkrém (7), Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7), Tonhalkrém (4;6;7;10), Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7), Zöldséges felvágott, Liga csészés margarin Teljes kiörlésű búza kenyér (1)	Citromos tea Trappista sajt (7), Liga csészés margarin Falusi kenyér (1), Tv paprika	Forralt tej (7), Méz Vaj (7), Falusi kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:266 ZS:9,2 TZS:5,6 FH:9,6 SZH:36,0 CK:13,1 SO:0,6	EN:321 ZS:15,9 TZS:8,5 FH:13,3 SZH:31,7 CK:10,9 SO:0,7	EN:260 ZS:10,2 TZS:5,6 FH:10,9 SZH:30,6 CK:10,1 SO:1,3	EN:241 ZS:8,0 TZS:4,3 FH:9,3 SZH:32,4 CK:10,7 SO:0,6	EN:327 ZS:14,3 TZS:9,5 FH:10,7 SZH:39,8 CK:9,0 SO:0,5
Tízórai	A l m a	Mandarin	Karalábé hasáb	Sütőtök sütve	Kiwi
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:22 ZS: TZS: FH:0,4 SZH:4,9 CK: SO:0	EN:8 ZS:0,0 TZS: FH:0,5 SZH:1,9 CK:0 SO:0	EN:64 ZS:0,5 TZS: FH:1,2 SZH:13,2 CK:7,2 SO:0,2	EN:26 ZS: TZS: FH:0,5 SZH:5,6 CK: 0 SO:0
Ebéd	Budapest pulykaragu (1;7) Párolt rizs Alma	Hajdinás vagdalt (1;3;5;6;7;8;11;13) Töfközledek (1;7) Körte	Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1;7) Főtt burgonya Banán	Vadas csirkeragu (1;7;9;10) Durum főtt kiskagyló tészta (1) Narancs	Párolt pulyka combfilé Paradicsomos káposztafőzelék (1) Alma
Tápanyagértékek	EN:499 ZS:14,8 TZS:3,9 FH:23,9 SZH:65,4 CK:0,4 SO:0,3	EN:409 ZS:11,0 TZS:2,0 FH:19,4 SZH:55,6 CK:5,1 SO:0,3	EN:464 ZS:9,6 TZS:1,6 FH:14,7 SZH:74,2 CK:8,2 SO:0,1	EN:406 ZS:14,0 TZS:2,4 FH:16,0 SZH:51,8 CK:3,4 SO:0,1	EN:450 ZS:13,6 TZS:2,1 FH:23,9 SZH:55,0 CK:17,2 SO:0,3
Üzsonna	Gyümölcsstea Csirkemellsonka Liga csészés margarin Teljes kiörlésű búza kenyér (1), Jégcsaprettek	Citromos tea Csicsereborsó krém (7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13), Póréhagyma	Gyümölcsstea Körözött (7), Falusi kenyér (1), Kígyóborka	Citromos tea Gyümölcsjoghurt házi (7), Liga csészés margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Gyümölcsstea Szendvicssonka Liga csészés margarin Teljes kiörlésű búza kenyér (1), Reszelt sárgarépa
Tápanyagértékek	EN:157 ZS:3,1 TZS:1,0 FH:5,4 SZH:25,9 CK:5,3 SO:1,0	EN:187 ZS:1,2 TZS:0,6 FH:6,1 SZH:37,2 CK:10,1 SO:0,0	EN:214 ZS:6,3 TZS:3,3 FH:8,7 SZH:30,2 CK:7,7 SO:0,3	EN:244 ZS:4,9 TZS:2,5 FH:6,3 SZH:42,2 CK:19,2 SO:0,1	EN:165 ZS:3,3 TZS:1,1 FH:5,4 SZH:27,5 CK:5,7 SO:1,1

7. hét 2024.02.12 - 2024.02.18-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7), Kockasajt, natúr (7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13), Kígyóborka	Forralt tej (7), Csirkemellsonka Liga csészés margarin Teljes kiörlésű búza kenyér (1), Tv paprika	Forralt tej (7), Szezámragos szendvicsskrém (7;11), Falusi kenyér (1), Reszelt cékla	Kakaó (7), Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13), Vaj (7)	Gyümölcsstea Pulykasonka (6), Liga csészés margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13), Jégcsaprettek
Tápanyagértékek	EN:254 ZS:8,7 TZS:5,9 FH:12,1 SZH:31,6 CK:10,8 SO:0,4	EN:254 ZS:8,7 TZS:5,0 FH:12,0 SZH:31,2 CK:10,1 SO:1,3	EN:285 ZS:10,4 TZS:5,9 FH:13,3 SZH:35,3 CK:12,8 SO:0,9	EN:296 ZS:15,6 TZS:9,7 FH:8,5 SZH:31,4 CK:14,0 SO:0,3	EN:160 ZS:3,2 TZS:1,1 FH:5,9 SZH:26,2 CK:5,3 SO:0,5
Tízórai	A l m a	Sárgarépa hasáb	Kiwi	Kígyóborka hasábok	A l m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:	EN:12 ZS:0,1 TZS: FH:0,4 SZH:2,5 CK:0,3 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS: FH:0,5 SZH:5,6 CK:0 SO:0	EN:4 ZS:0,0 TZS: FH:0,3 SZH:0,5 CK:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
Ebéd	Párolt pulyka combfilé, Sütőtökfőzelék (1;7), A l m a	Sajtfelfújt (1;3;7), Paszternákfőzelék (1;7), A l m a	Mexikói halragu (1;4;7), Bulgur köret (1), Csemege uborka (10)	Májgaluska leves (1;3;9), Túrógombóc (1;3;7;12), Joghurtos öntet (7) Mandarin	Sonkás rakott tészta (1;3;7) Körte
Tápanyagértékek	EN:485 ZS:21,8 TZS:3,3 FH:20,7 SZH:48,3 CK:19,0 SO:0,2	EN:479 ZS:20,7 TZS:10,0 FH:18,3 SZH:52,8 CK:18,7 SO:0,7	EN:390 ZS:15,5 TZS:5,2 FH:19,1 SZH:44,5 CK:9,5 SO:0,7	EN:442 ZS:13,7 TZS:5,0 FH:20,9 SZH:57,5 CK:14,1 SO:0,3	EN:505 ZS:22,9 TZS:8,6 FH:19,7 SZH:54,7 CK:5,1 SO:2,1
Üzsonna	Gyümölcsstea Kedvenc Ízek Baromfipárizsi GM, LM, Liga csészés margarin Falusi kenyér (1)	Gyümölcsstea Szardíniakrém (4;7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13), Lilahagyma	Citromos tea Vanília túrókrém (7) Falusi kenyér (1)	Citromos tea Zöldséges virsli saláta (3;7;10), Falusi kenyér (1)	Citromos tea Natúr joghurt (7), Liga csészés margarin Teljes kiörlésű búza kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:176 ZS:4,9 TZS:1,6 FH:5,7 SZH:26,9 CK:6,0 SO:0,6	EN:150 ZS:2,1 TZS:1,4 FH:4,2 SZH:27,6 CK:5,4 SO:0,1	EN:197 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:6,7 SZH:36,4 CK:15,6 SO:0,3	EN:194 ZS:3,3 TZS:1,1 FH:6,4 SZH:34,5 CK:11,2 SO:0,5	EN:248 ZS:7,6 TZS:4,2 FH:7,9 SZH:35,7 CK:10,0 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE 8. hét 2024.02.19 - 2024.02.25-ig

KISDED	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7) Magyaros túrókrém (7) Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7) Liga csészés margarin Barack lekvár Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7) Szendvicssonka Liga csészés margarin Teljes kiőrlésű búza kenyér (1)	Karamellás tej (7) Vaj (7) Stangli (1;5;6;7;8;11;13)	Citromos tea Zelleres szendvicsskrém (7;9) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Tv paprika
Tápanyagértékek	EN:255 ZS:8,2 TZS:5,5 FH:13,2 SZH:32,0 CK:11,2 SO:0,6	EN:264 ZS:8,0 TZS:4,7 FH:10,6 SZH:37,3 CK:15,8 SO:0,6	EN:250 ZS:8,8 TZS:5,1 FH:11,8 SZH:30,6 CK:10,3 SO:1,3	EN:275 ZS:15,9 TZS:5,4 FH:6,2 SZH:25,8 CK:7,1 SO:0,5	EN:186 ZS:4,3 TZS:2,4 FH:4,0 SZH:31,8 CK:10,3 SO:0,1
Tízórai	A l m a	Karalábé hasáb	Kiwi	Sütőtök sütve	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:	EN:8 ZS:0,0 TZS: FH:0,5 SZH:1,9 CK: SO	EN:26 ZS: TZS: FH:0,5 SZH:5,6 CK: SO:	EN:64 ZS:0,5 TZS: FH:1,2 SZH:13,2 CK:7,2 SO:0,2	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:
Ebéd	Panírozott halrúd Karfiol főzelék (1;7) Alma	Húsgombóc (3) Kapor mártás (1;7) Főtt burgonya Narancs	Párolt pulyka combfilé Finomfőzelék (1;7) Alma	Fokhagymás párolt pulyka Paradicsomos burgonyafőzelék (1) Alma	Rakott zöldbab (7) Körte
Tápanyagértékek	EN:474 ZS:27,5 TZS:3,5 FH:25,8 SZH:27,1 CK:3,2 SO:0,2	EN:470 ZS:11,7 TZS:4,2 FH:26,4 SZH:60,4 CK:2,9 SO:0,2	EN:451 ZS:16,7 TZS:2,8 FH:24,5 SZH:48,5 CK:5,0 SO:0,4	EN:375 ZS:7,0 TZS:1,3 FH:19,4 SZH:58,2 CK:13,6 SO:0,1	EN:442 ZS:18,7 TZS:7,8 FH:22,2 SZH:50,8 CK:8,4 SO:0,3
Uzsonna	Citromos tea Tavaszi felvágott Liga csészés margarin Teljes kiőrlésű búza kenyér (1) Jégcsapretek	Gyümölcs tea Házi csirkemájkrém (7) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Savanyított apróképoszta	Gyümölcs tea Vajkrém, natúr (7) Falusi kenyér (1) Kígyóborka	Citromos tea Tojáskrém (3;7) Teljes kiőrlésű búza kenyér (1) Lilahagyma	Citromos tea Gyümölcsjoghurt házi (7) Liga csészés margarin Falusi kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:201 ZS:6,0 TZS:2,3 FH:5,0 SZH:30,9 CK:10,1 SO:1,0	EN:181 ZS:3,8 TZS:1,7 FH:8,8 SZH:26,6 CK:5,8 SO:0,5	EN:182 ZS:5,6 TZS:3,5 FH:4,6 SZH:27,9 CK:6,2 SO:0,4	EN:231 ZS:9,0 TZS:3,9 FH:5,1 SZH:31,7 CK:10,0 SO:0,6	EN:249 ZS:5,0 TZS:2,4 FH:6,9 SZH:43,3 CK:19,8 SO:0,4

9. hét 2024.02.26- 2024.03.03-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7) Zöldhagymás vajkrém (7) Teljes kiőrlésű búza kenyér (1)	Forralt tej (7) Csokoládés gabonagyógyó (1;6;7)	Forralt tej (7) Csirkéhúskrém házi Teljes kiőrlésű búza kenyér (1) Lilahagyma	Tejeskávé (1;7) Pulykasonka (6) Liga csészés margarin Falusi kenyér (1)	Gyümölcs tea Csicscriborsó krém (7) Teljes kiőrlésű búza kenyér(1) Savanyított apróképoszta
Tápanyagértékek	EN:283 ZS:13,0 TZS:8,7 FH:10,0 SZH:31,2 CK:10,5 SO:1,0	EN:191 ZS:6,3 TZS:4,3 FH:8,1 SZH:25,4 CK:15,6 SO:0,3	EN:309 ZS:13,4 TZS:5,5 FH:13,8 SZH:32,5 CK:10,0 SO:1,0	EN:253 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:11,2 SZH:35,6 CK:12,8 SO:0,9	EN:163 ZS:1,3 TZS:0,6 FH:5,4 SZH:31,3 CK:5,6 SO:1,0
Tízórai	A l m a	Kígyóborka hasábok	A l m a	Karalábé hasáb	Mandarin
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:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:8 ZS:0,0 TZS: FH:0,5 SZH:1,9 CK:0 SO:0	EN:22 ZS: TZS: FH:0,4 SZH:4,9 CK:0 SO:0
Ebéd	Sertéspörkölt Tökfőzelék (1;7) Alma	Párolt pulyka combfilé Brokkoli főzelék (1;7) Körte	Párolt pulykacombfilé Sárgarépa főzelék (1;7) Narancs	Főtt tojás (3) Sós kamartás (1;7) Főtt burgonya A l m a	Tárkonyos pulykaragu leves (1;7;9) Rizsfelfűjt (1;3;7) Gyümölcsöntet (7)
Tápanyagértékek	EN:433 ZS:16,3 TZS:2,7 FH:19,4 SZH:49,8 CK:4,3 SO:0,6	EN:518 ZS:23,8 TZS:4,3 FH:28,9 SZH:43,0 CK:8,6 SO:0,3	EN:403 ZS:11,2 TZS:3,0 FH:19,7 SZH:52,0 CK:10,8 SO:0,3	EN:425 ZS:15,5 TZS:7,1 FH:10,9 SZH:53,6 CK:13,8 SO:0,2	EN:450 ZS:6,4 TZS:2,0 FH:18,8 SZH:78,8 CK:40,8 SO:0,3
Uzsonna	Citromos tea Sertéspárizsi Liga csészés margarin Falusi kenyér (1) Paradicsom	Gyümölcs tea Csirkemellsonka Liga csészés margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Jégcsapretek	Citromos tea Zöldfűszeres szendvicsskrém (7) Falusi kenyér (1)	Gyümölcs tea Körözött (7) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Kígyóborka	Citromos tea Kefir (7) Liga csészés margarin Falusi kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:203 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:5,7 SZH:32,7 CK:10,7 SO:0,6	EN:159 ZS:2,9 TZS:1,0 FH:5,9 SZH:26,3 CK:5,3 SO:0,4	EN:205 ZS:6,4 TZS:3,9 FH:4,5 SZH:32,1 CK:11,3 SO:0,4	EN:209 ZS:6,1 TZS:3,4 FH:8,0 SZH:29,2 CK:7,1 SO:0,1	EN:225 ZS:5,9 TZS:3,0 FH:7,3 SZH:35,3 CK:14,5 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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.