



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE 6. hét 2024.02.05 - 2024.02.11-ig

TIPEGŐ

	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 csészes margarin, Teljes kiőrlésű búza kenyér (1)	Citromos tea, Trappista sajt (7), Liga csészes 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 1 m a	A 1 m a	A 1 m a	Sütötök sütve	Kiwi
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: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	Párolt darált csirkecombfilé, Zöldborsófőzelék püré (1;7), A 1 m a	Párolt darált csirkemell, Tököfőzelék püré (1;7), Körte	Reszelt sajt (1;7), Parajos burgonyapüré Mb (7), Banán	Párolt darált pulyka combfilé, Sárgarépa főzelékpüré (1;7), A 1 m a	Párolt darált csirkemell, Brokkolifőzelék püré (1;7), A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:496 ZS:16,5 TZS:4,0 FH:35,5 SZH:47,4 CK:7,0 SO:0,3	EN:426 ZS:14,2 TZS:2,5 FH:26,8 SZH:44,4 CK:12,6 SO:0,2	EN:403 ZS:17,5 TZS:9,9 FH:14,1 SZH:44,5 CK:7,2 SO:0,5	EN:382 ZS:14,9 TZS:6,2 FH:21,4 SZH:38,1 CK:8,5 SO:0,3	EN:479 ZS:17,2 TZS:2,6 FH:33,2 SZH:43,5 CK:6,5 SO:0,2
Úszonna	Gyümölcslestea Csirkemellsonka Liga csészes margarin Teljes kiőrlésű búza kenyér (1), Jégesaprettek	Citromos tea Csicsereborsó krém (7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13), Póréhagyma	Gyümölcslestea Körözött (7), Falusi kenyér (1), Kígyóborka	Citromos tea Gyümölcsjoghurt házi (7), Liga csészes margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Gyümölcslestea, Szendvicssonka Liga csészes margarin Teljes kiőrlésű 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 csészes margarin Teljes kiőrlésű búza kenyér (1) Tv paprika	Forralt tej (7) Szezámmagos szendvicsskrém (7;11) Falusi kenyér (1) Részelt cékla	Kakaó (7) Foszlos kalács (1;3;6;7;8;11;13) Vaj (7)	Gyümölcslestea Pulykasonka (6) Liga csészes margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Jégesaprettek
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 1 m a	Banán	Kiwi	Kígyóborka hasábok	Körte
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:26 ZS: TZS: FH:0,5 SZH:5,6 CK: SO:0	EN:4 ZS:0,0 TZS: FH:0,3 SZH:0,5 CK: SO:0	EN:26 ZS: TZS: FH:0,2 SZH:6,0 CK:0,8 SO:0
Ebéd	Párolt darált csirkecombfilé Sütőtököfőzelékpüré (1;7) A 1 m a	Reszelt sajt (1;7) Paszternákfőzelék püré (1;7) A 1 m a	Párolt darált csirkemell Cékla főzelék püré (1;7) Banán	Párolt darált csirkecombfilé Cukkini főzelék püré (7) Banán	Párolt darált pulykamellfilé Joghurtos sajtos burgonyafőzelék püré (1;7) A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:484 ZS:16,4 TZS:3,6 FH:26,5 SZH:53,9 CK:21,0 SO:0,3	EN:485 ZS:19,2 TZS:7,4 FH:17,9 SZH:57,7 CK:22,0 SO:0,7	EN:452 ZS:14,1 TZS:5,7 FH:30,3 SZH:50,6 CK:24,9 SO:0,6	EN:446 ZS:20,5 TZS:6,5 FH:25,6 SZH:36,8 CK:5,5 SO:0,3	EN:435 ZS:7,8 TZS:4,4 FH:27,0 SZH:58,3 CK:0,0 SO:0,7
Úszonna	Gyümölcslestea Baromfi párizsi GM, LM Liga csészes margarin Falusi kenyér (1)	Gyümölcslestea Szardíniakrém (4;7) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Lilahagyma	Citromos tea Vaníliás túrókrém (7) Falusi kenyér (1)	Citromos tea Zöldséges virsli saláta (3;7;10) Falusi kenyér (1)	Citromos tea Natúr joghurt (7) Liga csészes margarin Teljes kiőrlésű 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE 8. hét 2024.02.19 - 2024.02.25-ig

TIPEGŐ

	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) Szendvicsonka Liga csészés margarin Teljes kiőrlésű búza kenyér (1)	Karamellás tej (7) Vaj (7) Falusi kenyér (1)	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:235 ZS:10,2 TZS:5,5 FH:7,4 SZH:28,6 CK:7,8 SO:0,3	EN:186 ZS:4,3 TZS:2,4 FH:4,0 SZH:31,8 CK:10,3 SO:0,1
Tízórai	A 1 m a	A 1 m a	Kiwi	Sütőtök sütve	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:26 ZS: TZS: FH:0,5 SZH:5,6 CK: SO:0	EN:64 ZS:0,5 TZS: FH:1,2 SZH:13,2 CK:7,2 SO:0,2	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
Ebéd	Reszelt sajt (1;7) Karfiolfőzelék püré (1;7) A 1 m a	Húsgombóc (3) Kapor mártás (1;7) Főtt burgonya Banán	Párolt darált pulyka combfilé Finomfőzelék püré (1;7) A 1 m a	Párolt darált csirkecombfilé Paradicsomos burgonyafőzelék püré (1) A 1 m a	Párolt darált csirkemell Sárgarépa-főzelék püré (1;7) Körte
Tápanyagértékek	EN:422 ZS:27,0 TZS:6,8 FH:16,2 SZH:25,0 CK:4,3 SO:0,5	EN:498 ZS:11,9 TZS:4,2 FH:26,1 SZH:58,8 CK:2,9 SO:0,2	EN:464 ZS:14,3 TZS:2,4 FH:24,4 SZH:56,0 CK:5,0 SO:0,4	EN:417 ZS:13,9 TZS:2,4 FH:25,2 SZH:43,0 CK:1,0 SO:0,2	EN:450 ZS:17,6 TZS:6,5 FH:28,3 SZH:40,6 CK:9,2 SO:0,3
Üzsonna	Citromos tea Tavaszi felvágott Liga csészés margarin Teljes kiőrlésű búza kenyér (1) Jégesapretek	Gyümölcsstea Házi csirkemájkrém (7) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Savanyított aprókáposzta	Gyümölcsstea Vajkrém, natúr (7) Falusi kenyér (1) Kigyóborka	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) Ízes buktá (1;3;7)	Forralt tej (7) Csirkehúskrém házi Teljes kiőrlésű búza kenyér (1) Lilahagyma	Tejeskávé (1;7) Pulykasonka (6) Liga csészés margarin Falusi kenyér (1)	Gyümölcsstea Csicsereborsó krém (7) Teljes kiőrlésű búza kenyér (1) Savanyított aprókáposzta
Tápanyagértékek	EN:283 ZS:13,0 TZS:8,7 FH:10,0 SZH:31,2 CK:10,5 SO:1,0	EN:217 ZS:9,8 TZS:6,7 FH:7,9 SZH:24,2 CK:15,6 SO:0,4	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 1 m a	A 1 m a	A 1 m a	Banán	Mandarin
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:	EN:22 ZS:0,0 TZS: FH:0,4 SZH:3,5 CK:0,0 SO:
Ebéd	Párolt darált pulyka combfilé Tölkfőzelék püré (1;7) A 1 m a	Párolt darált csirkecombfilé Brokkoli	Reszelt sajt (1;7) Cékla-főzelék püré (1;7) Banán	Főtt tojás Mb (3) Sós kamartás (1;7) Főtt burgonya A 1 m a	Párolt darált pulykamellfilé Vegyesfőzelék-püré (1;7) A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:357 ZS:11,6 TZS:2,2 FH:19,8 SZH:41,9 CK:11,9 SO:0,2	EN:495 ZS:18,3 TZS:3,1 FH:31,7 SZH:46,0 CK:7,3 SO:0,3	EN:395 ZS:15,5 TZS:9,7 FH:16,2 SZH:49,2 CK:24,9 SO:0,9	EN:425 ZS:15,5 TZS:7,1 FH:10,9 SZH:53,6 CK:13,8 SO:0,2	EN:443 ZS:7,2 TZS:1,7 FH:25,7 SZH:63,4 CK:12,1 SO:0,4
Üzsonna	Citromos tea Sertéspárizsi Liga csészés margarin Falusi kenyér (1) Paradicsom	Gyümölcsstea Csirkemellsonka KREL Liga csészés margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Jégesapretek	Citromos tea Zöldfűszeres szendvicsskrém (7) Falusi kenyér (1)	Gyümölcsstea Körözött (7) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Kigyóborka	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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid és szulfitok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.