



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE 49. hét 2023.12.04 - 2023.12.10-ig

TIPEGŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7) Zöldséges felvágott Liga margarin Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7) Zelleres szendvicskrém (7;9) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Citromos tea Csirkehúskrém házi Falusi kenyér (1) Savanyított aprókáposzta	Tejeskávé (1;7) Vaj (7) Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7) Liga margarin Barack lekvár Teljeskiörlesű búza kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:249 ZS:8,2 TZS:5,0 FH:11,9 SZH:32,1 CK:10,8 SO:0,8	EN:255 ZS:9,8 TZS:6,4 FH:10,3 SZH:30,8 CK:10,3 SO:0,4	EN:217 ZS:7,8 TZS:1,5 FH:8,3 SZH:28,0 CK:6,1 SO:0,8	EN:293 ZS:12,6 TZS:8,3 FH:9,0 SZH:35,5 CK:12,8 SO:0,4	EN:238 ZS:6,0 TZS:4,2 FH:9,5 SZH:35,8 CK:15,1 SO:0,8
Tízórai	A 1 m a	Sütötök sütve	A 1 m a	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:48 ZS:0,4 TZS: FH:0,9 SZH:9,9 CK:5,4 SO:0,2	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
Ebéd	Párolt darált csirkecombfilé Kelkáposzta főzelékpüré (1;7) A 1 m a	Párolt darált pulyka combfilé Paradicsomos burgonyafőzelék püré (1) A 1 m a	Párolt darált csirkeemell Zöldbabfőzelékpüré (1;7) Banán	Reszelt sajt (1;7) Vegyesfőzelékpüré (1;7) A 1 m a	Párolt darált csirkecombfilé Parajos burgonyapüré (7) Banán
Tápanyagértékek	EN:385 ZS:14,1 TZS:5,7 FH:28,1 SZH:36,6 CK:22,1 SO:0,6	EN:413 ZS:7,2 TZS:0,9 FH:16,3 SZH:65,5 CK:1,0 SO:0,1	EN:372 ZS:12,6 TZS:3,1 FH:28,1 SZH:32,2 CK:4,5 SO:0,2	EN:432 ZS:15,5 TZS:7,1 FH:19,6 SZH:50,3 CK:12,6 SO:0,6	EN:458 ZS:18,5 TZS:6,9 FH:26,7 SZH:42,5 CK:9,6 SO:0,3
Uszonna	Gyümölcstea Körözött (7) Teljeskiörlesű búza kenyér 1kg (1) Lilahagyma	Gyümölcstea Tojáskrém (3;7) Falusi kenyér (1) Jégcsapretek	Citromos tea Szezámagos vajkrém (7;11) Teljes kiörlesű búza kenyér (1)	Gyümölcstea Szendvicssonka Liga margarin Falusi kenyér (1) Tv paprika	Citromos tea Tonhalkrém (4;6;7;10) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Paradicsom
Tápanyagértékek	EN:213 ZS:6,3 TZS:3,4 FH:7,6 SZH:30,1 CK:7,0 SO:0,7	EN:211 ZS:5,2 TZS:3,2 FH:8,0 SZH:27,1 CK:5,9 SO:0,3	EN:194 ZS:7,6 TZS:2,7 FH:4,5 SZH:26,1 CK:5,2 SO:0,7	EN:153 ZS:1,2 TZS:0,5 FH:6,5 SZH:28,2 CK:6,2 SO:0,6	EN:225 ZS:10,3 TZS:4,6 FH:6,3 SZH:26,4 CK:5,2 SO:0,2

50. hét 2023.12.11 - 2023.12.17-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7) Csirkemellsonka Liga margarin Teljeskiörlesű búza kenyér (1)	Kakaó (7) Foszlás kalács (1;3;6;7;8;11;13) Vaj (7)	Forralt tej (7) Kapros túrókrém (7) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Citromos tea Kedvenc Ízek Baromfipárizsi, Liga margarin Falusi kenyér (1) Kigyóuborka	Forralt tej (7) Csicsereborsó krém (7) Teljeskiörlesű búza kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:230 ZS:6,7 TZS:4,4 FH:11,8 SZH:30,3 CK:10,1 SO:1,2	EN:221 ZS:7,3 TZS:4,3 FH:8,4 SZH:31,4 CK:13,9 SO:0,3	EN:237 ZS:7,1 TZS:5,0 FH:11,8 SZH:30,9 CK:10,6 SO:0,3	EN:159 ZS:2,9 TZS:1,0 FH:5,9 SZH:27,1 CK:5,8 SO:0,5	EN:253 ZS:6,8 TZS:4,6 FH:11,8 SZH:35,4 CK:10,0 SO:0,9
Tízórai	A 1 m a	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: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: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:0 SO:0
Ebéd	Párolt darált pulykamellfilé Burgonyás gyümölcs mártás (7) A 1 m a	Párolt darált csirkeemell Brokkolifőzelék püré (1;7) A 1 m a	Párolt darált pulyka combfilé Salátafőzelék püré (1;7) Körte	Tehéntúró (7) Karfiol főzelékpüré (1;7) Banán	Párolt darált csirkecombfilé Paszternákfőzelék püré (1;7) A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:417 ZS:9,1 TZS:5,7 FH:16,2 SZH:62,0 CK:25,4 SO:0,2	EN:396 ZS:13,4 TZS:2,6 FH:31,0 SZH:34,5 CK:5,2 SO:0,2	EN:378 ZS:10,2 TZS:4,8 FH:16,5 SZH:50,1 CK:6,5 SO:0,1	EN:392 ZS:16,7 TZS:3,6 FH:15,3 SZH:41,9 CK:3,8 SO:0,1	EN:457 ZS:15,1 TZS:3,4 FH:27,7 SZH:49,4 CK:20,0 SO:0,5
Uszonna	Citromos tea Vajkrém, natúr (7) Falusi kenyér (1) Jégcsapretek	Gyümölcstea Trappista sajt (7) Liga margarin Falusi kenyér (1) Paradicsom	Gyümölcstea Házi csirkemájkrém (7) Teljeskiörlesű búza kenyér (1) Savanyított aprókáposzta	Citromos tea Gyümölcsjoghurt házi (7) Liga margarin Falusi kenyér (1)	Gyümölcstea Tavaszi felvágott Liga margarin Falusi kenyér (1) Lilahagyma
Tápanyagértékek	EN:181 ZS:5,6 TZS:3,5 FH:4,6 SZH:27,8 CK:6,0 SO:0,4	EN:203 ZS:6,0 TZS:3,7 FH:9,2 SZH:27,5 CK:5,9 SO:0,5	EN:179 ZS:3,9 TZS:1,7 FH:8,3 SZH:26,2 CK:5,8 SO:1,1	EN:238 ZS:4,5 TZS:2,8 FH:8,4 SZH:40,2 CK:15,6 SO:0,3	EN:177 ZS:4,0 TZS:1,6 FH:6,1 SZH:28,8 CK:6,0 SO:0,6

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.



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKÉZTETÉS



BÖLCSŐDE 51. hét 2023.12.18 - 2023.12.24-ig

TIPEGŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7) Liga margarin Méz Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7) Magyaros szendvicsszörlem (7) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Forralt tej (7) Ízes buktá (1;3;7)	Citromos tea Főtt tojás karika (3) Liga margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Jégcsapretek	Forralt tej (7) Pulykasonka (6) Liga margarin Falusi kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:252 ZS:6,0 TZS:4,1 FH:10,6 SZH:39,7 CK:18,9 SO:0,5	EN:274 ZS:11,8 TZS:8,0 FH:10,5 SZH:31,0 CK:10,6 SO:0,4	EN:217 ZS:9,8 TZS:6,7 FH:7,9 SZH:24,2 CK:15,6 SO:0,4	EN:164 ZS:3,2 TZS:1,0 FH:7,1 SZH:25,8 CK:5,0 SO:0,0	EN:239 ZS:6,9 TZS:4,4 FH:12,9 SZH:31,6 CK:10,8 SO:0,9
Tízórai	A l m a	A l m a	Banán	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: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: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
Ebéd	Párolt darált csirkecombfilé Royalfőzelék püré (1;7;9) A l m a	Párolt darált pulyka combfilé Tökfőzelék püré (1;7) Körte	Párolt darált csirkecombfilé Sárgarépa főzelékpüré (1;7) A l m a	Párolt darált csirkecombfilé Cékfőzelék püré (1;7) A l m a	Reszelt sajt (1;7) Sütőtökfőzelékpüré (1;7) Kiwi
Tápanyagértékek	EN:422 ZS:14,7 TZS:2,6 FH:28,5 SZH:36,9 CK:4,7 SO:0,4	EN:438 ZS:11,3 TZS:2,0 FH:22,0 SZH:59,0 CK:12,1 SO:0,2	EN:434 ZS:17,5 TZS:6,3 FH:27,8 SZH:37,6 CK:8,0 SO:0,3	EN:471 ZS:14,8 TZS:6,1 FH:30,8 SZH:47,4 CK:19,5 SO:0,6	EN:446 ZS:15,8 TZS:7,0 FH:15,0 SZH:58,1 CK:20,5 SO:0,5
Uszonna	Citromos tea Szardíniakrém (4;7) Teljeskiörlesű búza kenyér 1kg (1) Paradicsom	Citromos tea Szendvicssonka Liga margarin Falusi kenyér (1) Kígyóborka	Gyümölcsstea Petrezselymes túrókrém (7) Teljeskiörlesű búza kenyér 1kg (1) Lilahagyma	Gyümölcsstea Kefir (7) Liga margarin Falusi kenyér (1)	Citromos tea Zöldhagymás vajkrém (7) Teljeskiörlesű búza kenyér 1kg (1) Tv paprika
Tápanyagértékek	EN:143 ZS:2,3 TZS:1,4 FH:3,7 SZH:26,1 CK:5,1 SO:0,7	EN:147 ZS:1,2 TZS:0,5 FH:6,5 SZH:27,4 CK:6,0 SO:0,6	EN:194 ZS:5,2 TZS:3,3 FH:7,2 SZH:28,3 CK:6,3 SO:0,7	EN:189 ZS:3,9 TZS:2,4 FH:7,3 SZH:30,5 CK:9,7 SO:0,3	EN:194 ZS:7,4 TZS:4,7 FH:3,7 SZH:27,1 CK:5,5 SO:0,8

52. hét 2023.12.25 - 2023.12.31-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	-	-	Tejeskávé (1;7) Kockasajt, natúr (7) Falusi kenyér (1)	Gyümölcsstea Csirkehúskrém házi Teljeskiörlesű búza kenyér (1) Savanyított aprókáposzta	Forralt tej (7) Zöldséges felvágott Liga margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Kígyóborka
Tápanyagértékek	-	-	EN:254 ZS:7,1 TZS:4,7 FH:10,9 SZH:36,3 CK:13,4 SO:0,6	EN:212 ZS:7,8 TZS:1,5 FH:7,2 SZH:26,7 CK:5,6 SO:1,1	EN:246 ZS:8,1 TZS:5,0 FH:11,5 SZH:31,3 CK:10,1 SO:0,6
Tízórai	-	-	A l m a	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: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 l m a	Párolt darált csirkecombfilé Parajos burgonyapüré (7) Banán	Párolt darált pulyka combfilé Vegyesfőzelékpüré (1;7) Banán
Tápanyagértékek	-	-	EN:339 ZS:8,2 TZS:3,0 FH:15,9 SZH:44,8 CK:7,8 SO:0,1	EN:496 ZS:18,6 TZS:6,9 FH:27,7 SZH:49,9 CK:9,6 SO:0,3	EN:422 ZS:9,8 TZS:2,3 FH:18,9 SZH:60,6 CK:12,6 SO:0,3
Uszonna	-	-	Gyümölcsstea Mb Szendvicssonka Liga margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Kígyóborka	Gyümölcsstea Edami sajt (7) Liga margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Citromos tea Kefir (7) Liga margarin Falusi kenyér (1)
Tápanyagértékek	-	-	EN:143 ZS:1,1 TZS:0,5 FH:5,8 SZH:26,5 CK:5,6 SO:0,4	EN:223 ZS:7,4 TZS:4,9 FH:11,8 SZH:26,7 CK:5,9 SO:0,5	EN:187 EN: ZS:3,9 TZS:2,4 FH:7,3 SZH:30,3 CK:9,5 SO:0,3

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