



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE CSECSEMŐ

14. hét 2024.04.01 - 2024.04.05-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli		Alma	Alma	Alma	Alma
Tápanyagértékek		EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0
Tízórai		Alma	Banán	Banán	Körte
Tápanyagértékek		EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK: 0,8 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK: 0,8 SO:0,0	EN:26 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK:0,8 SO:0,0
Ebéd	ÜNNEP	Reszelt sajt Sós kás burgonyapüré Alma	Párolt darált csirkecombfilé Vegyes zöldségfőzelék püré Alma	Párolt darált csirkecombfilé Fahéjas almamártás püré Banán	Párolt darált pulyka combfilé Brokkolifőzelék püré Alma
Tápanyagértékek		EN:447 ZS:20,2 TZS:11,6 FH:16,7 SZH:44,0 CK:10,7 SO:0,7	EN:433 ZS:16,8 TZS:5,0 FH:28,7 SZH:36,9 CK:8,8 SO:0,3	EN:441 ZS:12,2 TZS:4,2 FH:25,4 SZH:52,3 CK:19,3 SO:0,2	EN:445 ZS:12,8 TZS:2,4 FH:21,6 SZH:56,6 CK:8,2 SO:0,3
Uzsonna		Gyümölcs tea Cékla püré	Gyümölcs tea Banán püré	Gyümölcs tea Brokkoli püré	Gyümölcs tea Cukkinipüré
Tápanyagértékek		EN:256 ZS:3,1 TZS:0,6 FH:7,0 SZH:49,0 CK:20,3 SO:0,4	EN:255 ZS:1,0 TZS:0,6 FH:4,3 SZH:54,3 CK:9,7 SO:0,0	EN:264 ZS:5,7 TZS:2,6 FH:9,2 SZH:40,1 CK:9,4 SO:0,1	EN:231 EN: ZS:2,9 TZS:1,2 FH:8,2 SZH:39,8 CK:8,2 SO:0,2

15. hét 2024.04.08 - 2024.04.14-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Alma	Alma	Banán	Alma	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK: 0,8 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK: 0,8 SO:0,0
Tízórai	Alma	Banán	Alma	Banán	Alma
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK: 0,8 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK: 0,8 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0
Ebéd	Párolt darált csirkemell Zöldbabfőzelék püré Alma	Párolt darált pulykamellfilé Paradicsomos burgonyafőzelék püré Alma	Párolt darált csirkemell Zöldborsófőzelék püré Banán	Párolt darált csirkecombfilé Cékla főzelék püré Alma	Párolt darált pulyka combfilé Cukkinifőzelék püré Banán
Tápanyagértékek	EN:511 ZS:15,1 TZS:4,3 FH:35,0 SZH:51,9 CK:9,7 SO:0,3	EN:432 ZS:5,7 TZS:0,6 FH:17,0 SZH:71,4 CK:5,0 SO:0,1	EN:460 ZS:13,2 TZS:2,3 FH:33,8 SZH:47,9 CK:6,0 SO:0,1	EN:500 ZS:19,6 TZS:8,2 FH:28,8 SZH:45,8 CK:16,0 SO:0,6	EN:355 ZS:14,9 TZS:5,2 FH:12,8 SZH:40,5 CK:5,5 SO:0,2
Uzsonna	Gyümölcs tea Oszibarack püré	Gyümölcs tea Tökpüré	Citromos tea Vegyes zöldségpüré	Gyümölcs tea Meggyes gesztenyepüré	Citromos tea Padlizsán püré
Tápanyagértékek	EN:241 ZS:2,6 TZS:1,6 FH:6,4 SZH:44,8 CK:26,4 SO:0,1	EN:238 ZS:2,7 TZS:1,6 FH:7,9 SZH:42,8 CK:9,2 SO:0,1	EN:269 ZS:6,7 TZS:2,3 FH:3,5 SZH:46,5 CK:36,6 SO:0,1	EN:200 ZS:2,0 TZS:1,2 FH:4,8 SZH:38,5 CK:27,4 SO:0,1	EN:312 EN:241 ZS:2,4 TZS:0,9 FH:6,1 SZH:63,0 CK:34,8 SO:0,1

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.



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE CSECSEMŐ 16. hét 2024.04.15 - 2024.04.19-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Alma	Banán	Alma	Banán	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK: 0,8 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK: 0,8 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK: 0,8 SO:0,0
Tízórai	Alma	Alma	Banán	Alma	Alma
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK: 0,8 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0
Ebéd	Párolt darált pulyka combfilé Sárgarépa-főzelék püré Alma	Párolt darált csirkemell Royalfőzelék püré Alma	Reszelt sajt Paszternák-főzelék püré Alma	Párolt darált csirkemell Meggyes burgonyapüré Alma	Párolt darált pulyka combfilé Salátafőzelék püré Alma
Tápanyagértékek	EN:435 ZS:13,8 TZS:5,7 FH:16,1 SZH:57,7 CK:12,3 SO:0,3	EN:417 ZS:13,4 TZS:2,2 FH:30,2 SZH:36,9 CK:4,7 SO:0,4	EN:432 ZS:19,9 TZS:10,1 FH:19,0 SZH:42,4 CK:15,0 SO:0,9	EN:443 ZS:13,4 TZS:3,7 FH:28,8 SZH:47,7 CK:22,3 SO:0,2	EN:378 ZS:10,2 TZS:4,8 FH:16,5 SZH:50,1 CK:6,5 SO:0,1
Uzsonna	Gyümölcs tea Banán püré	Gyümölcs tea Zelleres burgonyapüré	Gyümölcs tea Ózibarackpüré	Citromos tea Sütőtök püré	Citromos tea Sárgarépa almappüré
Tápanyagértékek	EN:255 ZS:1,0 TZS:0,6 FH:4,3 SZH:54,3 CK:9,7 SO:0,0	EN:239 ZS:4,8 TZS:2,2 FH:6,4 SZH:37,1 CK:8,9 SO:0,3	EN:241 ZS:2,6 TZS:1,6 FH:6,4 SZH:44,8 CK:26,4 SO:0,1	EN:263 ZS:2,0 TZS:1,0 FH:3,6 SZH:56,0 CK:44,8 SO:0,1	EN:311 EN:255 ZS:1,4 TZS:0,4 FH:4,1 SZH:68,0 CK:40,7 SO:0,0

17. hét 2024.04.22 - 2024.04.26-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Alma	Banán	Banán	Alma	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK: 0,8 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK: 0,8 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK: 0,8 SO:0,0
Tízórai	Alma	Alma	Alma	Banán	Alma
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK: 0,8 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0
Ebéd	Párolt darált csirkemell Sütőtök-főzelék püré Alma	Párolt darált csirkemell Brokkoli-főzelék püré Banán	Párolt darált pulyka combfilé Zelleres burgonyafőzelék püré Alma	Reszelt sajt Sós kás burgonyapüré Alma	Párolt darált csirkemell Finomfőzelék püré Alma
Tápanyagértékek	EN:437 ZS:11,3 TZS:2,7 FH:27,9 SZH:52,0 CK:21,0 SO:0,2	EN:451 ZS:15,3 TZS:2,4 FH:31,5 SZH:42,5 CK:5,4 SO:0,2	EN:409 ZS:11,4 TZS:4,4 FH:15,4 SZH:54,3 CK:4,2 SO:0,4	EN:419 ZS:20,2 TZS:11,6 FH:16,0 SZH:38,4 CK:10,7 SO:0,7	EN:453 ZS:14,5 TZS:3,3 FH:28,8 SZH:47,9 CK:6,5 SO:0,4
Uzsonna	Citromos tea Meggyes almappüré	Gyümölcs tea Tökpüré	Gyümölcs tea Banán püré	Gyümölcs tea Cékla püré	Citromos tea Paszternák püré
Tápanyagértékek	EN:264 ZS:1,8 TZS:1,0 FH:3,0 SZH:57,0 CK:47,7 SO:0,1	EN:238 ZS:2,7 TZS:1,6 FH:7,9 SZH:42,8 CK:9,2 SO:0,1	EN:255 ZS:1,0 TZS:0,6 FH:4,3 SZH:54,3 CK:9,7 SO:0,0	EN:256 ZS:3,1 TZS:0,6 FH:7,0 SZH:49,0 CK:20,3 SO:0,4	EN:284 EN:264 ZS:1,0 TZS:0,6 FH:4,9 SZH:61,5 CK:46,0 SO:0,2

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.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

BÖLCSŐDE 18. hét 2024.04.29 - 2024.05.03-ig

CSECSEMŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Alma	Banán	ÜNNEP	Banán	Alma
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK: 0,8 SO:0,0		EN:26 ZS: TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK: 0,8 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0
Tízórai	Alma	Alma		Alma	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0		EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK: 0,8 SO:0,0
Ebéd	Párolt darált pulyka combfilé Sárgarépa-főzelék püré Alma	Párolt darált csirkecombfilé Parajos burgonyapüré Alma		Párolt darált csirkemell Vegyesfőzelék püré Alma	Párolt darált pulyka combfilé Paradicsomos burgonyafőzelék püré Banán
Tápanyagértékek	EN:435 ZS:13,8 TZS:5,7 FH:16,1 SZH:57,7 CK:12,3 SO:0,3	EN:407 ZS:18,6 TZS:6,9 FH:25,8 SZH:30,9 CK:9,0 SO:0,3		EN:429 ZS:14,1 TZS:3,1 FH:30,7 SZH:41,2 CK:10,7 SO:0,3	EN:499 ZS:8,1 TZS:1,1 FH:16,7 SZH:82,4 CK:5,0 SO:0,1
Uzsonna	Citromos tea Almás céklapüré	Citromos tea Tökpüré	Gyümölcs tea Oszibarackpüré	Gyümölcs tea Paszternák püré	
Tápanyagértékek	EN:237 ZS:0,3 TZS: FH:1,8 SZH:55,2 CK:36,8 SO:0,1	EN:271 ZS:1,7 TZS:1,0 FH:4,8 SZH:56,6 CK:35,8 SO:0,1	EN:241 ZS:2,6 TZS:1,6 FH:6,4 SZH:44,8 CK:26,4 SO:0,1	EN:169 EN:237 ZS:1,0 TZS:0,6 FH:4,9 SZH:33,4 CK:17,9 SO:0,2	

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.