



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE 10. hét 2024.03.04 - 2024.03.10-ig

KISDED

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej Pulykasonka Liga csészés margarin Falusi kenyér Pulykasonka	Forralt tej Barack lekvár Liga csészés margarin Falusi kenyér	Gyümölcsstea Tojáspástétom Korpás kenyér Jégcsapretek	Karamellás tej Stangli Vaj	Forralt tej Zöldséges felvágott Liga csészés margarin Korpás kenyér Lilahagyma
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:275 ZS:15,9 TZS:5,4 FH:6,2 SZH:25,8 CK:7,1 SO:0,5	EN:163 ZS:1,3 TZS:0,6 FH:5,4 SZH:31,3 CK:5,6 SO:1,0
Tízórai	Alma	Karalábé hasáb	Körte	Sütötök sütve	Alma
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:8 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,5 SZH:1,9 CK:0,0 SO:0,0	EN:26 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK:0,8 SO:0,0	EN:56 ZS:0,4 TZS:0,0 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:0,0
Ebéd	Párolt pulyka combfilé Zöldborsófőzelék Alma	Bácskai rizseshús Cékla saláta	Párolt pulykacombfilé Kelkáposzta főzelék Mandarin	Panírozott halrúd Joghurtos burgonyafőzelék Körte	Párolt csirkemell Gyümölcsmártás Bulgur köret
Tápanyagértékek	EN:463 ZS:19,3 TZS:3,6 FH:28,4 SZH:40,9 CK:6,3 SO:0,2	EN:326 ZS:8,5 TZS:1,6 FH:16,3 SZH:46,1 CK:1,8 SO:0,5	EN:435 ZS:13,1 TZS:1,8 FH:24,4 SZH:50,4 CK:0,0 SO:0,2	EN:395 ZS:7,7 TZS:0,7 FH:13,1 SZH:59,9 CK:1,2 SO:0,4	EN:451 ZS:15,3 TZS:2,8 FH:16,1 SZH:59,6 CK:31,0 SO:0,1
Uzsonna	Gyümölcsstea Szendvicskrém Korpás kenyér Kigyóuborka	Citromos tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű búza kenyér Tv paprika	Gyümölcsstea Edami sajt Liga csészés margarin Falusi kenyér	Gyümölcsstea Zöldséges virsli saláta Teljes kiőrlésű búza kenyér	Citromos tea Natúr joghurt Liga csészés margarin Falusi kenyér
Tápanyagértékek	EN:209 ZS:9,2 TZS:5,9 FH:4,2 SZH:26,5 CK:6,1 SO:0,3	EN:224 ZS:10,4 TZS:4,6 FH:5,9 SZH:26,1 CK:5,2 SO:0,8	EN:240 ZS:9,4 TZS:5,5 FH:11,8 SZH:26,7 CK:5,9 SO:0,6	EN:168 ZS:3,4 TZS:1,2 FH:5,3 SZH:28,2 CK:5,7 SO:0,8	EN:205 EN:209 ZS:5,9 TZS:3,0 FH:7,3 SZH:30,3 CK:5,7 SO:0,4

11. hét 2024.03.11 - 2024.03.17-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej Csirkemellsonka Liga csészés margarin Falusi kenyér Jégcsapretek	Forralt tej Méz Liga csészés margarin Falusi kenyér	Gyümölcsstea Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű búza kenyér Kigyóuborka	Kakaó Vaj Kakaós foszlós kalács	-
Tápanyagértékek	EN:256 ZS:8,6 TZS:4,9 FH:12,9 SZH:31,8 CK:10,8 SO:0,9	EN:270 ZS:8,0 TZS:4,7 FH:10,6 SZH:39,7 CK:18,9 SO:0,6	EN:169 ZS:5,3 TZS:2,8 FH:3,5 SZH:25,8 CK:5,6 SO:0,8	EN:294 ZS:14,6 TZS:9,3 FH:8,2 SZH:32,5 CK:15,1 SO:0,2	-
Tízórai	Alma	Sárgarépa hasáb	Narancs	Kigyóuborka hasábok	-
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,4 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:12 ZS:0,1 TZS:0,0 FH:0,5 SZH:2,5 CK:0,3 SO:0,0	EN:25 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,4 SZH:5,1 CK:0,0 SO:0,0	EN:4 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:0,5 CK:0,0 SO:0,0	-
Ebéd	Zöldfűszeres csirkefalatok Zöldbabfőzelék Alma	Halvagdalt Karalábé főzelék Kiwi	Vadas csirkeragu Durum főtt kiskagyló tészta A l m a	Rakott karfiol Alma	-
Tápanyagértékek	EN:373 ZS:11,2 TZS:3,6 FH:25,7 SZH:44,6 CK:4,9 SO:0,2	EN:487 ZS:16,5 TZS:2,5 FH:22,4 SZH:51,7 CK:13,6 SO:0,3	EN:397 ZS:14,2 TZS:2,4 FH:15,6 SZH:50,2 CK:3,4 SO:0,1	EN:337 ZS:11,6 TZS:3,8 FH:21,3 SZH:34,1 CK:0,4 SO:0,3	-
Uzsonna	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Korpás kenyér	Citromos tea Házi csirkemájkrém Teljes kiőrlésű búza kenyér Póréhagyma	Gyümölcsstea Trappista sajt Liga csészés margarin Falusi kenyér Jégcsapretek	Gyümölcsstea Gyümölcsjoghurt házi Liga csészés margarin Falusi kenyér	-
Tápanyagértékek	EN:172 ZS:2,4 TZS:1,6 FH:6,1 SZH:30,5 CK:10,2 SO:0,0	EN:181 ZS:3,9 TZS:1,7 FH:8,5 SZH:26,8 CK:5,2 SO:0,7	EN:216 ZS:8,0 TZS:4,3 FH:9,0 SZH:26,7 CK:5,9 SO:0,6	EN:231 ZS:5,0 TZS:2,4 EN:172 FH:6,9 SZH:38,5 CK:15,0 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 12. hét 2024.03.18 - 2024.03.24-ig

KISDEDE

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej Szendvicssonka Liga csészés margarin Falusi kenyér	Forralt tej Ízes bukta	Forralt tej Szardíniakrém Falusi kenyér	Forralt tej Csicszeriborsó krém Korpás kenyér	Citromos tea Edami sajt Liga csészés margarin Falusi kenyér
Tápanyagértékek	EN:258 ZS:8,8 TZS:5,1 FH:12,9 SZH:32,1 CK:11,0 SO:1,0	EN:217 ZS:9,8 TZS:6,7 FH:7,9 SZH:24,2 CK:15,6 SO:0,4	EN:241 ZS:7,8 TZS:5,3 FH:11,2 SZH:31,8 CK:10,8 SO:0,5	EN:255 ZS:6,7 TZS:4,6 FH:12,2 SZH:35,8 CK:10,1 SO:0,3	EN:238 ZS:9,4 TZS:5,5 FH:11,8 SZH:26,5 CK:5,7 SO:0,6
Tízórai	Alma	Sárgarépa hasáb	Banán	Kígyóborka hasábok	Narancs
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,4 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:12 ZS:0,1 TZS:0,0 FH:0,5 SZH:2,5 CK:0,3 SO:0,0	EN:63 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:4 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:0,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:25 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,4 SZH:5,1 CK:0,0 SO:0,0
Ebéd	Fokhagymás párolt pulyka Paradicsomos káposztafőzelék Alma	Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Körte	Párolt pulyka combfilé Sütőtökfőzelék A 1 m a	Sajtfelfújt Kukoricafőzelék Kiwi	Sertés gulyásleves Túrógombóc Joghurtos öntet
Tápanyagértékek	EN:391 ZS:3,9 TZS:0,9 FH:20,7 SZH:63,5 CK:17,2 SO:0,3	EN:448 ZS:14,9 TZS:4,8 FH:18,2SZH:53,5 CK:8,3 SO:0,3	EN:426 ZS:21,4 TZS:3,3 FH:19,5 SZH:36,3 CK:14,5 SO:0,2	EN:478 ZS:21,7 TZS:10,8 FH:18,1 SZH:49,9 CK:12,1 SO:0,5	EN:476 ZS:12,7 TZS:4,9 FH:24,1 SZH:63,3 CK:15,6 SO:0,4
Uzsonna	Gyümölcs tea Natúr sajtkrém Korpás kenyér Reszelt sárgarépa	Citromos tea Csirkehúskrém ház Teljes kiőrlésű búza kenyér Póréhagyma	Gyümölcs tea Körözött Korpás kenyér Kígyóborka	Citromos tea Zöldséges felvágott Liga csészés margarin Falusi kenyér Paradicsom	Gyümölcs tea Sonkakrém Falusi kenyér Savanyított aprókáposzta
Tápanyagértékek	EN:159 ZS:2,7 TZS:1,7 FH:4,4 SZH:28,3 CK:6,4 SO:0,3	EN:213 ZS:7,8 TZS:1,5 FH:7,4 SZH:27,2 CK:5,0 SO:0,7	EN:206 ZS:6,1 TZS:3,4 FH:7,8 SZH:28,8 CK:7,1 SO:0,16	EN:167 ZS:4,2 TZS:1,3 FH:5,2 SZH:27,0 CK:5,9 SO:0,6	EN:167 EN:159 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:6,2 SZH:29,3 CK:7,2 SO:1,0

13. hét 2024.03.25 - 2024.03.31-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej Sertéspárizsi Liga csészés margarin Falusi kenyér Reszelt sárgarépa	Forralt tej Házi csirkemájkrém Falusi kenyér	Forralt tej Zelleres sajtkrém Korpás kenyér	Kakaó Lekváros bukta	–
Tápanyagértékek	EN:282 ZS:11,0 TZS:5,9 FH:12,4 SZH:33,6 CK:10,9 SO:0,9	EN:276 ZS:9,4 TZS:5,6 FH:15,8 SZH:31,8 CK:10,9 SO:0,6	EN:240 ZS:8,0 TZS:5,2 FH:10,4 SZH:31,0 CK:10,5 SO:0,4	EN:240 ZS:6,6 TZS:4,3 FH:7,4 SZH:37,2 CK:22,3 SO:0,3	–
Tízórai	Alma	Körte	Alma	Narancs	–
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,4 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:26 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK:0,8 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,4 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:25 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,4 SZH:5,1 CK:0,0 SO:0,0	–
Ebéd	Párolt pulyka combfilé Tökfőzelék Alma	Paradicsomos halas tészta Alma	Rakott kelkáposzta Kiwi	Paprikásburgonya virslivel Csemege uborka	–
Tápanyagértékek	EN:490 ZS:21,0 TZS:3,3 FH:23,5 SZH:49,1 CK:4,3 SO:0,2	EN:451 ZS:8,1 TZS:1,3 FH:26,1 SZH:66,8 CK:6,4 SO:0,1	EN:471 ZS:17,7 TZS:1,5 FH:24,3 SZH:52,6 CK:2,9 SO:0,3	EN:357 ZS:10,1 TZS:3,2 FH:11,5 SZH:50,6 CK:0,5 SO:1,4	–
Uzsonna	Gyümölcs tea Kapros túrókrém Korpás kenyér	Gyümölcs tea Kockasajt, natúr Teljes kiőrlésű búza kenyér Kígyóborka	Gyümölcs tea Pulykasonka Liga csészés margarin Korpás kenyér Lilahagyma	Citromos tea Tojássaláta Teljes kiőrlésű búza kenyér Jégcsapretek	–
Tápanyagértékek	EN:143 ZS:1,5 TZS:1,0 FH:5,2 SZH:26,1 CK:5,8 SO:0,0	EN:158 ZS:3,2 TZS:1,9 FH:5,0 SZH:26,4 CK:5,9 SO:0,7	EN:165 ZS:3,2 TZS:1,1 FH:5,9 SZH:27,4 CK:5,3 SO:0,5	EN:285 ZS:15,0 TZS:3,0 FH:6,0 SZH:30,2 CK:9,2 SO:0,9	–

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.