



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## BÖLCSŐDE TIPEGŐ 14. hét 2024.04.01 - 2024.04.05-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	ÜNNEP	Forralt tej Barack lekvár Liga csészés margarin Falusi kenyér	Tejeskávé Vaj Falusi kenyér	Citromos tea Szendvicskrém Teljes kiőrlésű búza kenyér Reszelt sárgarépa	Forralt tej Sonkakrém Falusi kenyér
Tápanyagértékek		EN:264 ZS:8,0 TZS:4,7 FH:10,6 SZH:37,3 CK:15,8 SO:0,6	EN:293 ZS:12,6 TZS:8,3 FH:9,0 SZH:35,5 CK:12,8 SO:0,4	EN:214 ZS:9,4 TZS:5,9 FH:3,9 SZH:27,6 CK:6,0 SO:0,9	EN:256 ZS:8,2 TZS:5,3 FH:12,6 SZH:33,4 CK:11,6 SO:0,8
<b>Tízórai</b>		Alma	Alma	Kivi	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:0,2 TZS:0,0 FH:0,5 SZH:5,6 CK:0,0 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK: 0,8 SO:0,0
<b>Ebéd</b>		Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Alma	Vadas csirkeragu Durum főtt kiskagyló tészta Narancs	Párolt sertés hús Kelkáposzta főzelék Alma	Rakott brokkoli Alma
Tápanyagértékek		EN:425 ZS:15,5 TZS:7,1 FH:10,9 SZH:53,6 CK:13,8 SO:0,2	EN:406 ZS:14,0 TZS:2,4 FH:16,0 SZH:51,8 CK:3,4 SO:0,1	EN:465 ZS:16,9 TZS:2,4 FH:24,1 SZH:49,5 CK:0,0 SO:1,7	EN:365 ZS:14,7 TZS:4,7 FH:16,9 SZH:40,0 CK:2,6 SO:0,3
<b>Uzsonna</b>		Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű búza kenyér Kígyóborka	Gyümölcsstea Tavaszi felvágott Liga csészés margarin Falusi kenyér Lilahagyma	Gyümölcsstea Natúr joghurt Liga csészés margarin Falusi kenyér	Citromos tea Edami sajt Liga csészés margarin Korpás kenyér Primőr paradicsom
Tápanyagértékek	EN:207 ZS:6,3 TZS:3,4 FH:7,6 SZH:28,8 CK:7,0 SO:0,6	EN:195 ZS:6,0 TZS:2,2 FH:6,1 SZH:28,8 CK:6,0 SO:0,7	EN:206 ZS:5,9 TZS:3,0 FH:7,3 SZH:30,5 CK:9,7 SO:0,4	EN:253 EN: ZS:9,3 TZS:5,6 FH:11,2 SZH:30,4 CK:10,0 SO:0,3	

## 15. hét 2024.04.08 - 2024.04.12-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Forralt tej Pulykasonka Liga csészés margarin Falusi kenyér Jégcsaprettek	Forralt tej Lekváros bukta	Forralt tej Sertéspárizsi Liga csészés margarin Falusi kenyér Lilahagyma	Forralt tej Snidlinges túrókrém Falusi kenyér	Citromos tea Tonhalkrém Korpás kenyér
Tápanyagértékek	EN:260 ZS:8,9 TZS:5,0 FH:13,1 SZH:32,1 CK:10,8 SO:1,0	EN:254 ZS:7,8 TZS:5,2 FH:9,0 SZH:36,6 CK:21,8 SO:0,5	EN:282 ZS:11,0 TZS:5,9 FH:12,4 SZH:33,5 CK:10,7 SO:0,9	EN:250 ZS:7,9 TZS:5,3 FH:12,6 SZH:32,2 CK:11,4 SO:0,5	EN:241 ZS:10,2 TZS:4,6 FH:6,1 SZH:30,6 CK:10,2 SO:0,2
<b>Tízórai</b>	Alma	Karalábé hasáb	Alma	Kígyóborka hasábok	Alma
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 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:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:4 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:05 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
<b>Ebéd</b>	Párolt darált csirkemell Zöldbabfőzelékpüré Alma	Párolt darált pulykamellfilé Paradicsomos burgonyafőzelék püré Alma	Párolt darált csirkemell Zöldborsófőzelék püré Banán	Párolt darált csirkecombfilé Céklafőzelék püré Alma	Párolt darált pulyka combfilé Cukkini főzelék püré Banán
Tápanyagértékek	EN:450 ZS:21,0 TZS:6,5 FH:31,1 SZH:29,9 CK:8,5 SO:0,2	EN:462 ZS:10,3 TZS:1,5 FH:17,8 SZH:69,5 CK:10,0 SO:0,8	EN:467 ZS:14,9 TZS:3,6 FH:35,7 SZH:43,9 CK:7,8 SO:0,2	EN:460 ZS:19,0 TZS:7,8 FH:27,4 SZH:44,3 CK:20,0 SO:0,6	EN:377 ZS:14,2 TZS:5,2 FH:17,2 SZH:42,4 CK:5,5 SO:0,9
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsstea Sajtkrém Korpás kenyér	Gyümölcsstea Tojáspástétom Teljes kiőrlésű búza kenyér Kígyóborka	Citromos tea Gyümölcsjoghurt Liga csészés margarin Korpás kenyér	Citromos tea Zöldséges virsli saláta Teljes kiőrlésű búza kenyér	Citromos tea Trappista sajt Liga csészés margarin Falusi kenyér Reszelt sárgarépa
Tápanyagértékek	EN:143 ZS:2,0 TZS:1,3 FH:4,0 SZH:26,4 CK:6,0 SO:0,2	EN:207 ZS:9,0 TZS:3,9 FH:5,0 SZH:25,5 CK:5,2 SO:0,6	EN:244 ZS:4,9 TZS:2,5 FH:6,3 SZH:42,2 CK:19,2 SO:0,1	EN:206 ZS:5,9 TZS:3,0 FH:7,3 SZH:30,5 CK:9,7 SO:0,4	EN:253 EN: ZS:9,3 TZS:5,6 FH:11,2 SZH:30,4 CK:10,0 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. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## BÖLCSŐDE 16. hét 2024.04.15 - 2024.04.19-ig

TIPEGŐ	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Forralt tej Tavaszi felvágott Liga csészés margarin Falusi kenyér	Forralt tej Főtt tojás karika Liga csészés margarin Falusi kenyér Kígyóuborka	Karamellás tej Kakaós foszlós kalács Vaj	Gyümölcsstea Házi csirkemájkrém Falusi kenyér Savanyított aprókáposzta	Forralt tej Szendvicssonka Liga csészés margarin Korpás kenyér
Tápanyagértékek	EN:281 ZS:11,6 TZS:6,2 FH:12,4 SZH:32,0 CK:10,8 SO:0,9	EN:282 ZS:10,9 TZS:5,6 FH:14,3 SZH:31,8 CK:10,7 SO:0,6	EN:189 ZS:5,5 TZS:1,4 FH:6,3 SZH:28,8 CK:11,5 SO:0,4	EN:186 ZS:3,9 TZS:1,6 FH:9,4 SZH:27,7 CK:6,5 SO:0,7	EN:252 ZS:8,6 TZS:5,1 FH:12,2 SZH:31,0 CK:10,4 SO:0,7
<b>Tízórai</b>	Alma	Alma	Banán	Alma	Körte
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:0,0 TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK:0,8 SO:0,0
<b>Ebéd</b>	Párolt darált pulyka combfilé Sárgarépa főzelék püré Alma	Párolt darált csirkemell Royalfőzelék püré Kivi	Reszelt sajt Paszternákfőzelék püré Alma	Párolt darált csirkemell Meggyes burgonyapüré Alma	Párolt darált pulyka combfilé Salátafőzelék püré Alma
Tápanyagértékek	EN:395 ZS:17,1 TZS:6,3 FH:17,6 SZH:40,3 CK:9,2 SO:0,3	EN:433 ZS:13,3 TZS:2,2 FH:33,0 SZH:39,5 CK:4,7 SO:0,4	EN:476 ZS:17,4 TZS:5,4 FH:15,8 SZH:61,2 CK:21,9 SO:0,6	EN:395 ZS:9,2 TZS:2,3 FH:26,0 SZH:47,0 CK:17,1 SO:0,2	EN:400 ZS:10,1 TZS:5,6 FH:19,4 SZH:54,5 CK:13,8 SO:0,8
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű búza kenyér Reszelt cékla	Citromos tea Vaníliás túrókrém Falusi kenyér	Citromos tea Pulykasonka Liga csészés margarin Teljes kiőrlésű búza kenyér Jégcsapretek	Gyümölcsstea Gyümölcsjoghurt házi Liga csészés margarin Korpás kenyér	Citromos tea Kockasajt, natúr Falusi kenyér Tv paprika
Tápanyagértékek	EN:217 ZS:7,4 TZS:4,0 FH:7,6 SZH:29,3 CK:8,3 SO:0,9	EN:197 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:6,7 SZH:36,4 CK:15,6 SO:0,3	EN:158 ZS:3,3 TZS:1,1 FH:5,4 SZH:25,8 CK:5,3 SO:1,1	EN:225 ZS:4,9 TZS:2,5 FH:6,3 SZH:37,4 CK:14,4 SO:0,1	EN:182 EN:217 ZS:3,2 TZS:1,9 FH:5,9 SZH:32,3 CK:11,4 SO:0,4

## 17. hét 2024.04.22 - 2024.04.26-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Gyümölcsstea Natúr vajkrém Falusi kenyér	Forralt tej Csirkemell sonka Liga csészés margarin Korpás kenyér Jégcsapretek	Kakaó Falusi kenyér Liga csészés margarin	Forralt tej Sajtkrém, natúr Teljes kiőrlésű búza kenyér Reszelt sárgarépa	Forralt tej Méz Liga csészés margarin Falusi kenyér
Tápanyagértékek	EN:162 ZS:3,9 TZS:2,4 FH:4,3 SZH:27,3 CK:6,1 SO:0,3	EN:250 ZS:8,0 TZS:4,8 FH:12,6 SZH:31,6 CK:10,1 SO:0,7	EN:225 ZS:6,7 TZS:3,8 FH:9,1 SZH:32,1 CK:11,2 SO:0,3	EN:243 ZS:7,8 TZS:5,3 FH:10,3 SZH:32,5 CK:10,9 SO:1,1	EN:270 ZS:8,0 TZS:4,7 FH:10,6 SZH:39,7 CK:18,9 SO:0,6
<b>Tízórai</b>	Alma	Körte	Alma	Kígyóuborka hasábok	Narancs
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: FH:0,2 SZH:6,0 CK:0,8 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:4 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:05 CK:0,0 SO:0,0	EN:25 ZS: TZS: FH:0,4 SZH:5,1 CK:0 SO:0
<b>Ebéd</b>	Párolt darált csirkemell Sütőtök főzelékpüré Alma	Párolt darált csirkemell Brokkolifőzelék püré Banán	Párolt darált pulyka combfilé Zelleres burgonyafőzelék püré Alma	Reszelt sajt Sós kásás burgonyapüré Alma	Párolt darált csirkecombfilé Finomfőzelék püré Alma
Tápanyagértékek	EN:462 ZS:15,0 TZS:3,1 FH:27,7 SZH:50,4 CK:21,0 SO:0,2	EN:409 ZS:15,5 TZS:2,4 FH:30,9 SZH:33,0 CK:5,4 SO:0,2	EN:430 ZS:10,2 TZS:3,5 FH:24,8 SZH:50,5 CK:6,8 SO:0,8	EN:473 ZS:22,3 TZS:12,4 FH:15,3 SZH:48,2 CK:9,0 SO:0,6	EN:418 ZS:13,6 TZS:2,3 FH:27,4 SZH:42,9 CK:5,0 SO:0,4
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsstea Körözött Falusi kenyér	Citromos tea Szardíniakrém Teljes kiőrlésű búza kenyér Savanyú káposzta	Gyümölcsstea Csirkehúskrém házi Korpás kenyér Tv paprika	Citromos tea Kefír Liga csészés margarin Falusi kenyér	Gyümölcsstea Tojáskrém Korpás kenyér Kígyóuborka friss
Tápanyagértékek	EN:212 ZS:6,2 TZS:3,3 FH:8,5 SZH:29,9 CK:7,7 SO:0,	EN:163 ZS:2,3 TZS:1,4 FH:3,7 SZH:31,0 CK:10,1 SO:1,0	EN:209 ZS:7,6 TZS:1,5 FH:7,4 SZH:26,4 CK:5,2 SO:0,1	EN:225 ZS:5,9 TZS:3,0 FH:7,3 SZH:35,3 CK:14,5 SO:0,4	EN:209 EN:212 ZS:8,9 TZS:3,9 FH:5,5 SZH:25,9 CK:5,2 SO:0,0

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.



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

**BÖLCSŐDE** 18. hét 2024.04.29 - 2024.05.03-ig

**TIPEGŐ**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Forralt tej Cékálás szendvicskrém Teljes kiőrlésű búza kenyér Tv paprika	Karamellás tej Lekváros bukta	ÜNNEP	Citromos tea Csirkemellsonka Liga csészés margarin Teljes kiőrlésű búza kenyér	Forralt tej Csicscriborsó krém Falusi kenyér Paradicsom
Tápanyagértékek	EN:248 ZS:9,0 TZS:6,1 FH:9,8 SZH:30,9 CK:10,6 SO:1,0	EN:192 ZS:3,8 TZS:1,2 FH:5,6 SZH:33,6 CK:18,8 SO:0,4		EN:173 ZS:3,1 TZS:1,0 FH:5,2 SZH:30,3 CK:10,1 SO:1,0	EN:265 ZS:6,9 TZS:4,6 FH:13,1 SZH:37,7 CK:10,7 SO:0,5
<b>Tízórai</b>	Alma	Körte		Alma	Narancs
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: FH:0,2 SZH:6,0 CK:0,8 SO:0		EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:25 ZS: TZS: FH:0,4 SZH:5,1 CK:0 SO:0
<b>Ebéd</b>	Párolt darált pulyka combfilé Sárgarépa-főzelék püré Alma	Párolt darált csirkemell Parajos burgonyapüré Alma		Párolt darált csirkemell Vegyesfőzelékpüré Alma	Párolt darált pulyka combfilé Paradicsomos burgonyafőzelék püré Kivi
Tápanyagértékek	EN:392 ZS:15,0 TZS:6,2 FH:21,7 SZH:40,2 CK:9,2 SO:0,3	EN:531 ZS:21,1 TZS:8,1 FH:30,1 SZH:49,9 CK:9,6 SO:0,3		EN:472 ZS:13,8 TZS:2,9 FH:32,7 SZH:49,0 CK:10,2 SO:0,4	EN:405 ZS:6,9 TZS:1,3 FH:21,4 SZH:59,6 CK:10,0 SO:0,2
<b>Úzsonna</b>	Citromos tea Zöldfűszeres vajkrém Falusi kenyér Kígyóuborka	Citromos tea Gyümölcsjoghurt házi Liga csészés margarin Falusi kenyér		Gyümölcstea Sertéspárizsi Liga csészés margarin Korpás kenyér Jégcsapretek	Gyümölcstea Házi csirkemájkrém Falusi kenyér Lilahagyma
Tápanyagértékek	EN:143 ZS:2,0 TZS:1,3 FH:4,0 SZH:26,4 CK:6,0 SO:0,2	EN:207 ZS:9,0 TZS:3,9 FH:5,0 SZH:25,5 CK:5,2 SO:0,6	EN:206 ZS:5,9 TZS:3,0 FH:7,3 SZH:30,5 CK:9,7 SO:0,4	EN:190 EN:197 ZS:3,9 TZS:1,6 FH:9,4 SZH:28,7 CK:6,1 SO:0,3	
Allergének: 1. Glutén; 2. Rákkfélék; 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.					