



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## BÖLCSŐDE 44. hét 2023.10.30 - 2023.11.05-ig

### KISDED

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Forralt tej (7), Méz, Liga margarin, Falusi kenyér (1),	Forralt tej (7), Kedvenc ÍzeK Baromfipárizsi, Liga margarin, Falusi kenyér (1), Jégcsapretek	-	Forralt tej (7), Padlizsánkrém (3;7;10), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Karamellás tej (7), Vaj (7), Stangli (1;5;6;7;8;11;13)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:270 ZS:8,0 TZS:4,7 FH:10,6, SZH:39,7 CK:18,9 SO:0,6	EN:273 ZS:10,5 TZS:5,6 FH:12,5, SZH:32,2 CK:10,8 SO:0,9	-	EN:313 ZS:11,2 TZS:6,3 FH:12,6, SZH:39,6 CK:10,8 SO:0,4	EN:275 ZS:15,9 TZS:5,4 FH:6,2, SZH:25,8 CK:7,1 SO:0,5
<b>Tízórai</b>	A l m a	A l m a	-	A l m a	A l m a
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	-	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0
<b>Ebéd</b>	Párolt csirke combfilé, Brokkolifőzelék (1;7), Alma	Sertés gulyásleves (1;9), Tejbedara (1;7), Fahéj szórat, Körte	-	Párolt csirke combfilé, Paszternákfőzelék (1;7), Körte	Hentes sertés tokány (1;9;10), Párolt rizs, Narancs
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:410 ZS:20,6 TZS:3,9 FH:26,6, SZH:36,4 CK:7,1 SO:0,3	EN:446 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:15,8, SZH:76,8 CK:33,6 SO:0,1	-	EN:445 ZS:18,8 TZS:3,8 FH:22,7, SZH:43,1 CK:15,0 SO:0,4	EN:387 ZS:11,4 TZS:3,2 FH:15,5, SZH:55,0 CK:0,7 SO:0,5
<b>Uszonna</b>	Gyümölcsleves, Szendvicssonka, Teljeskiörlesű búza kenyér (1), Paradicsom	Gyümölcsleves, Kockasajt, natúr (7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13), Kígyóborka	-	Gyümölcsleves, Zöldfűszeres túrókrém (7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13), Lilahagyma	Citromos tea, Gyümölcsjoghurt házi (7), Liga margarin, Teljeskiörlesű búza kenyér 1kg (1)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:144 ZS:1,2 TZS:0,5 FH:5,4, SZH:26,6 CK:5,5 SO:1,0	EN:195 ZS:5,8 TZS:3,9 FH:6,9, SZH:27,7 CK:5,2 SO:0,5	-	EN:174 ZS:3,0 TZS:1,9 FH:7,2, SZH:28,3 CK:6,3 SO:0,0	EN:269 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:7,3, SZH:43,7 CK:18,9 SO:0,7

## 45. hét 2023.11.06 - 2023.11.12-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Forralt tej (7), Magyaros szendvicssalád (7), Falusi kenyér (1), Kígyóborka	Forralt tej (7), Főtt tojás karika (3), Liga margarin, Falusi kenyér (1), Jégcsapretek	Forralt tej (7), Házi csirkemájkrém (7), Falusi kenyér (1), Lilahagyma	Kakaó (7), Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13), Liga margarin	Citromos tea Mb, Pulyka sonkaszalád (6;7), Liga margarin, Falusi kenyér (1)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:282 ZS:12,0 TZS:7,9 FH:11,3, SZH:32,4 CK:11,3 SO:0,7	EN:283 ZS:10,9 TZS:5,6 FH:14,3, SZH:31,9 CK:10,7 SO:0,6	EN:284 ZS:9,5 TZS:5,6 FH:16,0, SZH:33,5 CK:10,9 SO:0,6	EN:239 ZS:9,3 TZS:4,9 FH:8,4, SZH:31,4 CK:13,9 SO:0,3	EN:179 ZS:3,1 TZS:0,9 FH:5,8, SZH:32,0 CK:10,8 SO:0,7
<b>Tízórai</b>	A l m a	Karalábé hasáb	A l m a	Sárgarépa hasáb	A l m a
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:8 ZS:0,0 SZH:1,9 CK:0 TZS:0 FH:0,5 SO:0	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:12 ZS:0,1 SZH:2,5 CK:0,3 TZS:0 FH:0,4 SO:0,0	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0
<b>Ebéd</b>	Párolt csirke combfilé, Karfiol főzelék (1;7), Alma	Hüsgombóc (3), Paradicsomos káposztafőzelék (1), Körte	Vadas csirkeragu (1;7;9;10), Durum főtt kiskagyló tészta (1),	Párolt csirke combfilé, Sóskamártás (1;7), Főtt burgonya, A l m a	Rakott zöldbab (7), Narancs
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:462 ZS:27,5 TZS:3,5 FH:25,5, SZH:25,2 CK:3,2 SO:0,2	EN:436 ZS:4,5 TZS:1,2 FH:21,8, SZH:73,9 CK:18,0 SO:0,3	EN:426 ZS:15,4 TZS:3,3 FH:16,4, SZH:53,2 CK:3,7 SO:0,1	EN:541 ZS:22,8 TZS:7,7 FH:23,4, SZH:53,8 CK:12,3 SO:0,3	EN:441 ZS:18,7 TZS:7,8 FH:22,3, SZH:49,9 CK:7,6 SO:0,3
<b>Uszonna</b>	Gyümölcsleves, Zöldséges szelet, Liga margarin, Teljeskiörlesű búza kenyér (1)	Citromos tea, Vaníliás túrókrém (7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13),	Gyümölcsleves, Kefir (7), Liga margarin, Kifli 50g (1;7)	Gyümölcsleves, Natúr vajkrém (7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13), Kígyóborka	Citromos tea, Kockasajt, natúr (7), Teljeskiörlesű búza kenyér (1), Tv paprika
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:166 ZS:4,6 TZS:1,6 FH:4,3, SZH:25,8 CK:5,3 SO:1,0	EN:191 ZS:2,4 TZS:1,6 FH:6,1, SZH:35,3 CK:15,0 SO:0,0	EN:226 ZS:5,9 TZS:3,1 FH:7,0, SZH:34,5 CK:9,2 SO:0,8	EN:160 ZS:3,8 TZS:2,4 FH:3,8, SZH:26,5 CK:5,5 SO:0,1	EN:215 EN:166 ZS:6,0 TZS:3,9 FH:6,5, SZH:32,7 CK:10,0 SO:1,1

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



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## BÖLCSŐDE 46. hét 2023.11.13 - 2023.11.19-ig

### KISDED

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Forralt tej (7), Kedvenc Ízek Baromfi párizsi, Liga margarin, Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7), Barack lekvár, Liga margarin, Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7), Szendvicsskrém (7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13), Paradicsom	Tejskávé (1;7), Vaj (7), Falusi kenyér (1),	Citromos tea, Tonhalkrém (4;6;7;10), Falusi kenyér (1), Tv paprika
Tápanyagértékek	EN:270 ZS:10,5 TZS:5,6 FH:12,3, SZH:31,7 CK:10,8 SO:0,9	EN:264 ZS:8,0 TZS:4,7 FH:10,6, SZH:37,3 CK:15,8 SO:0,6	EN:308 ZS:14,9 TZS:9,9 FH:11,0, SZH:32,1 CK:10,9 SO:0,5	EN:333 ZS:18,4 TZS:8,2 FH:7,8, SZH:32,8 CK:12,1 SO:0,6	EN:252 ZS:10,4 TZS:4,5 FH:6,9, SZH:32,6 CK:10,9 SO:0,4
<b>Tízórai</b>	A l m a	Sárgarépa hasáb	A l m a	Kígyóborka	A l m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:12 ZS:0,1 SZH:2,5 CK:0,3, TZS:0 FH:0,4 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:2 ZS:0,0 TZS:0 FH:0,2 SZH:0,3 CK:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0
<b>Ebéd</b>	Párolt pulykacombfilé, Finomfözelék (1;7), Alma	Főtt tojás Mb (3), Parajmártás (1;7), Főtt burgonya, A l m a	Húsgombóc (3), Karalábé főzelék (1;7), Körte	Zöldséges bulgur szárnyashússal (1), Csemege uborka (10)	Tárkonyos pulykaragu leves (1;7;9), Tejbedara (1;7), Kakaó szórat, Körte
Tápanyagértékek	EN:321 ZS:10,6 TZS:1,9 FH:17,5, SZH:37,8 CK:5,0 SO:0,3	EN:438 ZS:15,1 TZS:4,8 FH:18,0, SZH:51,0 CK:7,5 SO:0,3	EN:433 ZS:9,5 TZS:1,7 FH:21,8, SZH:59,0 CK:15,5 SO:0,2	EN:263 ZS:5,0 TZS:0,8 FH:16,5, SZH:37,1 CK:6,0 SO:0,5	EN:404 ZS:6,4 TZS:4,1 FH:14,0, SZH:71,1 CK:40,6 SO:0,1
<b>Uszonna</b>	Gyümölcsstea, Trappista sajt (7), Liga margarin, Teljeskiőrlésű búza kenyér (1), Kígyóborka	Gyümölcsstea, Körözött (7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13), Jégsapretek,	Citromos tea, Csirkemellsonka, Liga margarin, Falusi kenyér (1),	Citromos tea, Gyümölcsjoghurt házi (7), Liga margarin, Teljeskiőrlésű búza kenyér (1),	Gyümölcsstea, Házi sajtkrém (7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13), ,
Tápanyagértékek	EN:211 ZS:8,0 TZS:4,4 FH:8,1, SZH:25,5 CK:5,2 SO:0,9	EN:173 ZS:2,1 TZS:1,4 FH:7,6, SZH:29,7 CK:6,7 SO:0,0	EN:181 ZS:3,0 TZS:0,9 FH:6,3, SZH:31,8 CK:10,8 SO:0,7	EN:269 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:7,3, SZH:43,7 CK:19,9 SO:0,7	EN:216 ZS:9,0 TZS:5,8 FH:6,4, SZH:26,2 CK:5,8 SO:0,3

## 47. hét 2023.11.20 - 2023.11.26-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Forralt tej (7), Szendvicssonka, Liga margarin, Teljeskiőrlésű búza kenyér (1)	Forralt tej (7), Zöldfűszeres vajkrém (7), Falusi kenyér (1), Lilahagyma	Forralt tej (7), Edami sajt (7), Liga margarin, Falusi kenyér (1)	Gyümölcsstea, Zöldséges szelet, Liga margarin, Falusi kenyér (1)	Kakaó (7), Vaj (7), Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13),
Tápanyagértékek	EN:250 ZS:8,8 TZS:5,1 FH:11,8, SZH:30,6 CK:10,3 SO:1,3	EN:291 ZS:12,4 TZS:7,7 FH:11,2, SZH:33,9 CK:11,1 SO:0,7	EN:334 ZS:15,0 TZS:9,5 FH:18,4, SZH:31,5 CK:10,7 SO:0,8	EN:174 ZS:4,6 TZS:1,6 FH:5,3, SZH:27,3 CK:6,0 SO:0,7	EN:296 ZS:15,6 TZS:9,7 FH:8,5, SZH:31,4 CK:14,0 SO:0,3
<b>Tízórai</b>	A l m a	Sárgarépa hasáb	Narancs	Kígyóborka	A l m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:12 ZS:0,1 SZH:2,5 CK:0,3, TZS:0 FH:0,4 SO:0,0	EN:25 ZS:0 TZS:0 FH:0,4, SZH:5,1 CK:0 SO:0	EN:2 ZS:0,0 TZS:0 FH:0,2 SZH:0,3 CK:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0
<b>Ebéd</b>	Paradicsomos halas tészta (1;4), Alma	Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;11;13), Tökfözelék (1;7), Körte	Párolt csirkemell, Zöldbabfözelék (1;7), Mandarín	Párolt csirke combfilé, Gyümölcsmártás (1;7), Bulgur köret (1)	Rakott kelkáposzta (7), Banán
Tápanyagértékek	EN:451 ZS:8,1 TZS:1,3 FH:26,1, SZH:66,8 CK:6,4 SO:0,1	EN:408 ZS:14,8 TZS:2,3 FH:13,2, SZH:53,2 CK:13,1 SO:0,2	EN:334 ZS:18,8 TZS:4,2 FH:16,3, SZH:27,0 CK:3,9 SO:0,1	EN:502 ZS:16,5 TZS:3,0 FH:22,7, SZH:63,3 CK:29,1 SO:0,2	EN:405 ZS:13,9 TZS:1,5 FH:20,8, SZH:48,0 CK:1,8 SO:0,2
<b>Uszonna</b>	Gyümölcsstea, Falusi kenyér (1), Kockasajt, natúr (7), Kígyóborka	Gyümölcsstea, Natúr joghurt (7), Liga margarin, Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Gyümölcsstea, Csirkehúskrém házi, Teljes kiőrlésű búza kenyér (1), Savanyú káposzta	Citromos tea, Tojáskrém (3;7), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13), Tv paprika	Citromos tea, Zelleres túrókrém (7;9), Teljeskiőrlésű búza kenyér 1kg (1), Jégsapretek
Tápanyagértékek	EN:201 ZS:5,9 TZS:3,9 FH:7,5, SZH:28,8 CK:5,9 SO:0,8	EN:232 ZS:7,5 TZS:4,2 FH:8,4, SZH:31,3 CK:5,2 SO:0,1	EN:212 ZS:7,8 TZS:1,5 FH:7,2, SZH:26,7 CK:5,2 SO:1,1	EN:231 ZS:8,9 TZS:3,9 FH:5,6, SZH:31,3 CK:10,0 SO:0,0	EN:165 ZS:2,0 TZS:1,2 FH:5,0, SZH:31,0 CK:10,6 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. Szeszamag; 12. Kén-dioxid és szulfitok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.



# ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



**BÖLCSŐDE 48. hét 2023.11.27 - 2023.12.03-ig**

## KISDED

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Karamellás tej (7), Stangli (1;5;6;7;8;11;13), Liga margarin	Forralt tej (7), Kedvenc Ízek Baromfipárizsi, Liga margarin, Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13), Jégcsapretek	Citromos tea, Házi csirkemájkrém (7), Teljeskiőrlésű búza kenyér (1), Savanyú káposzta	Forralt tej (7)Sardíniakrém (4;7), Teljeskiőrlésű búza kenyér (1)	Forralt tej (7), Méz, Vaj (7), Falusi kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:218 ZS:9,6 TZS:0,6 FH:6,1, SZH:25,8 CK:7,0 SO:0,6	EN:267 ZS:10,4 TZS:5,7 FH:11,9, SZH:31,1 CK:10,2 SO:0,	EN:197 ZS:3,9 TZS:1,7 FH:8,3, SZH:31,0 CK:10,2 SO:1,0	EN:234 ZS:7,8 TZS:5,4 FH:10,1, SZH:30,3 CK:10,1 SO:0,9	EN:327 ZS:14,3 TZS:9,5 FH:10,7, SZH:39,8 CK:19,0 SO:0,5
<b>Tízórai</b>	A l m a	Karalábé hasáb	A l m a	Sárgarépa hasáb	A l m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:8 ZS:0,0 SZH:1,9 CK:0 TZS:0 FH:0,5 SO:0	EN:16 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:12 ZS:0,1 SZH:2,5 CK:0,3 TZS:0 FH:0,4 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0
<b>Ebéd</b>	Hajdinas vagdalt (1;3), Burgonyafőzelék (1;7), Alma	Párolt pulykacombfilé, Sütőtökfőzelék (1;7), Körte	Tavaszi rizseshús (9), Csemege uborka (10)	Párolt csirke combfilé, Royalfőzelék (1;7;9), Alma	Sertés gulyásleves (1;9), Tejbedara (1;7), Kakaószerát, Alma
Tápanyagértékek	EN:463 ZS:10,4 TZS:6,1 FH:18,5, SZH:67,4 CK:4,2 SO:0,3	EN:386 ZS:16,3 TZS:3,0 FH:15,6, SZH:42,2 CK:17,7 SO:0,2	EN:317 ZS:7,1 TZS:1,3 FH:15,6, SZH:46,8 CK:1,9 SO:0,6	EN:472 ZS:18,9 TZS:2,9 FH:28,8, SZH:41,3 CK:4,4 SO:0,4	EN:437 ZS:7,5 TZS:3,9 FH:15,6, SZH:74,3 CK:40,4 SO:0,1
<b>Úszonna</b>	Gyümölcsstea, Csirkemellsonka, Liga margarin, Falusi kenyér (1), Tv paprika	Citromos tea, Petrezselymes túrókrém (7), Falusi kenyér (1)	Citromos tea, Gyümölcsjoghurt házi (7), Liga margarin, Kifli 50g (1;7)	Citromos tea, Natúr vajkrém (7), Falusi kenyér (1), Paradicsom	Citromos tea, Zöltséges virsli saláta (3;7;10), Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)
Tápanyagértékek	EN:168 ZS:3,1 TZS:0,9 FH:6,5, SZH:27,9 CK:6,0 SO:0,7	EN:211 ZS:5,2 TZS:3,2 FH:8,0, SZH:32,9 CK:11,8 SO:0,4	EN:296 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:8,1, SZH:49,2 CK:20,0 SO:0,8	EN:186 ZS:3,9 TZS:2,4 FH:4,5, SZH:32,9 CK:10,9 SO:0,3	EN:195 ZS:3,2 TZS:1,2 FH:6,1, SZH:34,6 CK:10,7 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.					