



# ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## BÖLCSŐDE 49. hét 2023.12.04 - 2023.12.10-ig

### CSECSEMŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	A l m a	A l m a	Banán	Banán	A l m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:63 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
<b>Tízórai</b>	A l m a	Banán	A l m a	Banán	A l m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
<b>Ebéd</b>	Párolt darált csirkecombfilé Kelkáposzta főzelékpüré (1;7) A l m a	Párolt darált pulyka combfilé Paradicsomos burgonyafőzelék püré (1) A l m a	Párolt darált csirkemell Zöldbabfőzelékpüré (1;7) Banán	Reszelt sajt (1;7) Vegyesfőzelékpüré (1;7) A l m a	Párolt darált csirkecombfilé Parajos burgonyapüré (7) Banán
Tápanyagértékek	EN:478 ZS:19,5 TZS:5,5 FH:32,0 SZH:39,8 CK:0,0 SO:0,3	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
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsstea Sárgarépás almapüré (7)	Gyümölcsstea Banán püré (7)	Citromos tea Cukkinipüré (7)	Gyümölcsstea Őszibarackpüré (7)	Citromos tea Padlizsán püré (7)
Tápanyagértékek	EN:222 ZS:1,6 TZS:0,4 FH:4,6 SZH:45,0 CK:12,7 SO:0,0	EN:223 ZS:1,2 TZS:0,6 FH:3,6 SZH:46,9 CK:9,7 SO:0,0	EN:295 ZS:2,4 TZS:1,2 FH:6,2 SZH:59,0 CK:36,3 SO:0,1	EN:210 ZS:2,6 TZS:1,6 FH:5,7 SZH:38,4 CK:23,7 SO:0,1	EN:251 ZS:2,2 TZS:0,9 FH:4,2 SZH:51,4 CK:34,8 SO:0,1

## 50. hét 2023.12.11 - 2023.12.17-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	A l m a	Banán	A l m a	Banán	A l m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,2 SZH:3,5 CK:0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,2 SZH:3,5 CK:0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,2 SZH:3,5 CK:0 SO:0
<b>Tízórai</b>	A l m a	A l m a	Banán	A l m a	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,2 SZH:3,5 CK:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,2 SZH:3,5 CK:0 SO:0	EN:63 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,2 SZH:3,5 CK:0 SO:0	EN:63 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0
<b>Ebéd</b>	Párolt darált pulykamellfilé Burgonyás gyümölcs mártás (7) A l m a	Párolt darált csirkemell Brokkolifőzelék püré (1;7) Banán	Párolt darált pulyka combfilé Salátafőzelék püré (1;7) A l m a	Tehéntúró (7) Karfiol főzelékpüré (1;7) Banán	Párolt darált csirkecombfilé Paszternákfőzelék püré (1;7) A l 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
<b>Uzsonna</b>	Citromos tea Parajpüré (7)	Gyümölcsstea Céklapüré (1;7)	Gyümölcsstea Zellerpüré (1;7;9)	Citromos tea Meggypüré (7)	Gyümölcsstea Tökpüré (7)
Tápanyagértékek	EN:266 ZS:1,3 TZS:0,7 FH:4,2 SZH:56,3 CK:37,9 SO:0,1	EN:234 ZS:3,8 TZS:1,2 FH:6,7 SZH:42,8 CK:19,3 SO:0,3	EN:272 ZS:6,1 TZS:1,9 FH:8,6 SZH:39,0 CK:12,6 SO:0,6	EN:280 ZS:1,9 TZS:1,2 FH:4,1 SZH:59,5 CK:52,1 SO:0,1	EN:221 ZS:1,8 TZS:1,0 FH:6,9 SZH:41,4 CK:7,7 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. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



# ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## BÖLCSŐDE 51. hét 2023.12.18 - 2023.12.24-ig

### CSECSEMŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	A l m a	A l m a	Banán	A l m a	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0
<b>Tízórai</b>	A l m a	Banán	A l m a	Banán	A l m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
<b>Ebéd</b>	Párolt darált csirkecombfilé Royalfőzelék püré (1;7;9) A l m a	Párolt darált pulyka combfilé Tökfőzelék püré (1;7) A l m a	Párolt darált csirkemell Sárgarépa főzelékpüré (1;7) Banán	Párolt darált csirkemell Cékalfőzelék püré (1;7) A l m a	Reszelt sajt (1;7) Sütőtökfőzelékpüré (1;7) Banán
Tápanyagértékek	EN:422 ZS:14,7 TZS:2,6 FH:28,5 SZH:36,9 CK:4,7 SO:0,4	EN:377 ZS:16,4 TZS:2,7 FH:13,6 SZH:41,4 CK:7,6 SO:0,2	EN:499 ZS:16,8 TZS:6,0 FH:30,3 SZH:52,5 CK:12,1 SO:0,3	EN:471 ZS:14,8 TZS:6,1 FH:30,8 SZH:47,4 CK:19,5 SO:0,6	EN:358 ZS:11,7 TZS:6,3 FH:13,4 SZH:47,1 CK:15,5 SO:0,5
<b>Uzsonna</b>	Citromos tea Karalábé püré (7)	Citromos tea Zöldségpüré (7)	Gyümölcs tea Padlizsán püré (7)	Gyümölcs tea Őszibarackpüré (7)	Citromos tea Sóska püré (7)
Tápanyagértékek	EN:283 ZS:5,2 TZS:0,4 FH:5,3 SZH:50,3 CK:40,9 SO:0,1	EN:297 ZS:1,7 TZS:1,0 FH:7,9 SZH:59,5 CK:40,5 SO:0,2	EN:198 ZS:2,4 TZS:0,9 FH:6,1 SZH:34,8 CK:6,7 SO:0,1	EN:210 ZS:2,6 TZS:1,6 FH:5,7 SZH:38,4 CK:23,7 SO:0,1	EN:281 ZS:1,5 TZS:0,7 FH:4,3 SZH:58,2 CK:39,8 SO:0,1

## 52. hét 2023.12.25 - 2023.12.31-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	-	-	Banán	A l m a	A l m a
Tápanyagértékek	-	-	EN:63 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
<b>Tízórai</b>	-	-	A l m a	BANÁN	A l m a
Tápanyagértékek	-	-	EN:16 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
<b>Ebéd</b>	-	-	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
<b>Uzsonna</b>	-	-	Gyümölcs tea Sütőtök püré (7)	Gyümölcs tea Brokkolipüré (7)	Gyümölcs tea Sárgarépa almepüré (7)
Tápanyagértékek	-	-	EN:297 ZS:2,8 TZS:1,0 FH:7,2 SZH:59,1 CK:25,7 SO:0,1	EN:218 ZS:5,6 TZS:2,6 FH:8,0 SZH:30,9 CK:9,4 SO:0,1	EN:281 EN: ZS:1,8 TZS:0,4 FH:6,2 SZH:56,7 CK:13,0 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. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk.