



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE 49. hét 2023.12.04 - 2023.12.10-ig

KISDED	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7) Zöldséges felvágott Liga margarin Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7) Zelleres szendvicsskrém (7;9) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Citromos tea Csirkehúskrém házi Falusi kenyér (1) Savanyított aprókáposzta	Tejcskáv (1;7) Vaj (7) Stangli (1;5;6;7;8;11;13)	Forralt tej (7) Liga margarin Baracklevár Teljeskiőrlésű búza kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:249 ZS:8,2 TZS:5,0 FH:11,9 SZH:32,1 CK:10,8 SO:0,8	EN:255 ZS:9,8 TZS:6,4 FH:10,3 SZH:30,8 CK:10,3 SO:0,4	EN:217 ZS:7,8 TZS:1,5 FH:8,3 SZH:28,0 CK:6,1 SO:0,8	EN:333 ZS:18,4 TZS:8,2 FH:7,8 SZH:32,8 CK:12,1 SO:0,6	EN:238 ZS:6,0 TZS:4,2 FH:9,5 SZH:35,8 CK:15,1 SO:0,8
Tízórai	A 1 m a	Sütötök sütve	Narancs	Sárgarépa hasáb	A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:48 ZS:0,4 TZS: FH:0,9 SZH:9,9 CK:5,4 SO:0,2	EN:25 ZS: TZS: FH:0,4 SZH:5,1 CK:0 SO:0	EN:12 ZS:0,1 TZS: FH:0,4 SZH:2,5 CK:0,3 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
Ebéd	Pulyka aprópecsenye Kelkáposzta főzelék (1) Alma	Hüsgombóc (3) Paradicsom mártás (1;9) Főtt burgonya Körte	Palócleves (sertés) (1;7) Tejberizs (7) Kakaósórat A 1 m a	Sajtfelfújt (1;3;7) Vegyesfőzelék (1;7) Kiwi	Majorannás csirketokány (7) Durum főtt kiskagyló tészta (1) Alma
Tápanyagértékek	EN:414 ZS:11,4 TZS:1,6 FH:24,1 SZH:49,5 CK:0,0 SO:0,2	EN:416 ZS:4,1 TZS:1,2 FH:19,2 SZH:70,4 CK:13,8 SO:0,2	EN:490 ZS:17,4 TZS:10,2 FH:15,0 SZH:68,3 CK:34,2 SO:0,3	EN:440 ZS:20,8 TZS:10,3 FH:17,7 SZH:44,0 CK:14,9 SO:0,7	EN:425 ZS:16,9 TZS:3,6 FH:17,8 SZH:49,0 CK:2,4 SO:0,1
Uszonna	Gyümölcsstea Körözött (7) Teljeskiőrlésű búza kenyér (1) Lilahagyma	Gyümölcsstea Tojáskrém (3;7) Falusi kenyér (1) Jégsapretek	Citromos tea Szezámagos vajkrém (7;11) Teljeskiőrlésű búza kenyér (1)	Gyümölcsstea Szendviessonka Liga margarin Falusi kenyér (1) Tv paprika	Citromos tea Tonhalkrém (4;6;7;10) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Paradicsom
Tápanyagértékek	EN:213 ZS:6,3 TZS:3,4 FH:7,6 SZH:30,1 CK:7,0 SO:0,7	EN:211 ZS:5,2 TZS:3,2 FH:8,0 SZH:27,1 CK:5,9 SO:0,3	EN:194 ZS:7,6 TZS:2,7 FH:4,5 SZH:26,1 CK:5,2 SO:0,7	EN:153 ZS:1,2 TZS:0,5 FH:6,5 SZH:28,2 CK:6,2 SO:0,6	EN:225 ZS:10,3 TZS:4,6 FH:6,3 SZH:26,4 CK:5,2 SO:0,2

50. hét 2023.12.11 - 2023.12.17-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7) Csirkemellsonka Liga margarin Teljeskiőrlésű búza kenyér (1)	Kakaó (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13) Vaj (7)	Forralt tej (7) Kapos túrókrém (7) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Citromos tea Kedvecnő Ízek Baromfipárizsi Liga margarin Falusi kenyér (1) Kígyóborka	Forralt tej (7) Csicsereborító krém (7) Teljeskiőrlésű búza kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:230 ZS:6,7 TZS:4,4 FH:11,8 SZH:30,3 CK:10,1 SO:1,2	EN:221 ZS:7,3 TZS:4,3 FH:8,4 SZH:31,4 CK:13,9 SO:0,3	EN:237 ZS:7,1 TZS:5,0 FH:11,8 SZH:30,9 CK:10,6 SO:0,3	EN:159 ZS:2,9 TZS:1,0 FH:5,9 SZH:27,1 CK:5,8 SO:0,5	EN:253 ZS:6,8 TZS:4,6 FH:11,8 SZH:35,4 CK:10,0 SO:0,9
Tízórai	A 1 m a	Kígyóborka hasábok	Sütötök sütve	Karalábé hasáb	A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:4 ZS:0,0 TZS:0 FH:0,3 SZH:0,5 CK:0 SO:0	EN:48 ZS:0,4 TZS:0 FH:0,9 SZH:9,9 CK:5,4 SO:0,2	EN:8 ZS:0,0 TZS:0 FH:0,5 SZH:1,9 CK:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
Ebéd	Párolt pulykacombfilé Gyümölcsmártás (1;7) Pirított dara (1)	Zöldfűszeres csirkefalatok (9) Édeskáposzta főzelék (1;7) Narancs	Halás bulgur rizottó (1;4;9) Körte	Párolt csirke combfilé Karfiol főzelék (1;7) Mandarin	Májgaluska leves (1;3;9) Túrógombóc (1;3;7;12) Joghurtos öntet (7) Kiwi
Tápanyagértékek	EN:432 ZS:11,6 TZS:3,1 FH:16,1 SZH:63,6 CK:31,0 SO:0,7	EN:467 ZS:15,3 TZS:4,6 FH:27,2 SZH:50,8 CK:3,0 SO:0,4	EN:492 ZS:12,8 TZS:2,0 FH:23,1 SZH:70,3 CK:11,0 SO:0,3	EN:499 ZS:27,9 TZS:3,7 FH:27,9 SZH:29,7 CK:3,2 SO:0,2	EN:468 ZS:13,7 TZS:5,0 FH:21,4 SZH:63,1 CK:14,1 SO:0,3
Uszonna	Citromos tea Vajkrém, natúr (7) Falusi kenyér (1) Jégsapretek	Gyümölcsstea Trappista sajt (7) Liga margarin Falusi kenyér (1) Paradicsom	Gyümölcsstea Házi csirkemájkrém (7) Teljeskiőrlésű búza kenyér (1) Savanyított aprókáposzta	Citromos tea Gyümölcsjoghurt házi (7) Liga margarin STANGLI(1)	Gyümölcsstea Tavaszi felvágott Liga margarin Falusi kenyér (1) Lilahagyma
Tápanyagértékek	EN:181 ZS:5,6 TZS:3,5 FH:4,6 SZH:27,8 CK:6,0 SO:0,4	EN:203 ZS:6,0 TZS:3,7 FH:9,2 SZH:27,5 CK:5,9 SO:0,5	EN:179 ZS:3,9 TZS:1,7 FH:8,3 SZH:26,2 CK:5,8 SO:1,1	EN:238 ZS:4,5 TZS:2,8 FH:8,4 SZH:40,2 CK:15,6 SO:0,3	EN:177 ZS:4,0 TZS:1,6 FH:6,1 SZH:28,8 CK:6,0 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. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE 51. hét 2023.12.18 - 2023.12.24-ig

KISDED	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7) Liga margarin Méz Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7) Magyaros szendvicskrém (7) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Forralt tej (7) Csokoládés gabonagyógyó (1;6;7)	Citromos tea Főtt tojás karika (3) Liga margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Jégesapretek	Forralt tej (7) Pulykasonka (6) Liga s margarin Falusi kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:252 ZS:6,0 TZS:4,1 FH:10,6 SZH:39,7 CK:18,9 SO:0,5	EN:274 ZS:11,8 TZS:8,0 FH:10,5 SZH:31,0 CK:10,6 SO:0,4	EN:191 ZS:6,3 TZS:4,3 FH:8,1 SZH:25,4 CK:15,6 SO:0,3	EN:164 ZS:3,2 TZS:1,0 FH:7,1 SZH:25,8 CK:5,0 SO:0,0	EN:239 ZS:6,9 TZS:4,4 FH:12,9 SZH:31,6 CK:10,8 SO:0,9
Tízórai	A l m a	Karalábé hasáb	Narancs	Sárgarépa hasáb	A l m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:8 ZS:0,0 TZS: FH:0,5 SZH:1,9 CK:0 SO:0	EN:25 ZS: TZS: FH:0,4 SZH:5,1 CK:0 SO:0	EN:12 ZS:0,1 TZS: FH:0,4 SZH:2,5 CK:0,3 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
Ebéd	Zöldfűszeres csirkefalatok (9) Royalfőzelék (1;7;9) Alma	Zöldséges szárnyas vagdalt (1;3;5;6;7;8;11;13) Tököfőzelék (1;7) Körte	Csirkepaprikás (1;7) Durum főtt kiskagyló tészta (1) Alma	Pulykaragu leves (1;9) Tejbedara (1;7) Kakaósörat-b Körte	Fokhagymás csirkecomb Sütőtökfőzelék (1;7) Kiwi
Tápanyagértékek	EN:535 ZS:11,5 TZS:2,7 FH:35,8 SZH:64,4 CK:8,3 SO:0,6	EN:463 ZS:10,5 TZS:1,8 FH:18,1 SZH:70,4 CK:13,0 SO:0,2	EN:516 ZS:21,5 TZS:5,2 FH:18,2 SZH:60,6 CK:2,4 SO:0,2	EN:510 ZS:11,9 TZS:4,6 FH:21,7 SZH:75,7 CK:34,1 SO:0,2	EN:498 ZS:17,7 TZS:3,0 FH:15,7 SZH:64,9 CK:24,5 SO:0,6
Uszonna	Citromos tea Szardíniakrém (4;7) Teljeskiőrlésű búza kenyér (1) Paradicsom	Citromos tea Szendvicssonka Liga margarin Falusi kenyér (1) Kígyóborka	Gyümölcs tea Petrezselymes túrókrém (7) Teljeskiőrlésű búza kenyér (1) Lilahagyma	Gyümölcs tea Kefir (7) Liga margarin Falusi kenyér (1)	Citromos tea Zöldhagymás vajkrém (7) Teljeskiőrlésű búza kenyér (1) Tv paprika
Tápanyagértékek	EN:143 ZS:2,3 TZS:1,4 FH:3,7 SZH:26,1 CK:5,1 SO:0,7	EN:147 ZS:1,2 TZS:0,5 FH:6,5 SZH:27,4 CK:6,0 SO:0,6	EN:194 ZS:5,2 TZS:3,3 FH:7,2 SZH:28,3 CK:6,3 SO:0,7	EN:189 ZS:3,9 TZS:2,4 FH:7,3 SZH:30,5 CK:9,7 SO:0,3	EN:194 ZS:7,4 TZS:4,7 FH:3,7 SZH:27,1 CK:5,5 SO:0,8

52. hét 2023.12.25 - 2023.12.31-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	-	-	Tejescaké (1;7) Kockasajt, natúr (7) Falusi kenyér (1)	Gyümölcs tea Csirkehúskrém házi Teljeskiőrlésű búza kenyér (1) Savanyított aprókáposzta	Forralt tej (7) Zöldséges felvágott Liga margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Kígyóborka
Tápanyagértékek	-	-	EN:254 ZS:7,1 TZS:4,7 FH:10,9 SZH:36,3 CK:13,4 SO:0,6	EN:212 ZS:7,8 TZS:1,5 FH:7,2 SZH:26,7 CK:5,6 SO:1,1	EN:246 ZS:8,1 TZS:5,0 FH:11,5 SZH:31,3 CK:10,1 SO:0,6
Tízórai	-	-	A l m a	Sárgarépa hasáb	A l m a
Tápanyagértékek	-	-	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:12 ZS:0,1 TZS: FH:0,4 SZH:2,5 CK:0,3 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
Ebéd	-	-	Párolt pulykacombfilé Zöldbabfőzelék (1;7) Alma	Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt burgonya Körte	Budapest pulykaragu (1;7) Párolt rizs Narancs
Tápanyagértékek	-	-	EN:408 ZS:14,8 TZS:3,7 FH:21,6 SZH:50,6 CK:5,9 SO:0,2	EN:448 ZS:14,9 TZS:4,8 FH:18,2 SZH:53,5 CK:8,3 SO:0,3	EN:440 ZS:12,8 TZS:3,3 FH:20,4 SZH:58,9 CK:0,3 SO:0,2
Uszonna	-	-	Gyümölcs tea Szendvicssonka Liga margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Kígyóborka	Gyümölcs tea Edami sajt (7) Liga margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Citromos tea Kefir (7) Liga margarin Falusi kenyér (1)
Tápanyagértékek	-	-	EN:143 ZS:1,1 TZS:0,5 FH:5,8 SZH:26,5 CK:5,6 SO:0,4	EN:223 ZS:7,4 TZS:4,9 FH:11,8 SZH:26,7 CK:5,9 SO:0,5	EN:187 EN: ZS:3,9 TZS:2,4 FH:7,3 SZH:30,3 CK:9,5 SO:0,3

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