



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE CSECSEMŐ 6. hét 2024.02.02 - 2024.02.11-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	A 1 m a	A 1 m a	Banán	A 1 m a	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0
Tízórai	A 1 m a	Banán	A 1 m a	Sütőtök sütve	A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0 SO:0	EN:64 ZS:0,5 TZS: FH:1,2 SZH:13,2 CK:7,2 SO:0,2	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
Ebéd	Párolt darált csirkecombfilé, Zöldborsófőzelék püré (1;7), A 1 m a	Párolt darált csirkemell, Tökfőzelék püré (1;7), A 1 m a	Reszelt sajt (1;7), Parajos burgonyapüré (7), Banán	Párolt darált pulyka combfilé, Sárgarépa főzelékpüré (1;7), A 1 m a	Párolt darált csirkemell, Brokkolifőzelék püré (1;7), A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:454 ZS:15,5 TZS:3,4 FH:32,8 SZH:42,0 CK:7,5 SO:0,2	EN:403 ZS:17,2 TZS:2,0 FH:26,5 SZH:33,4 CK:3,2 SO:0,1	EN:444 ZS:18,5 TZS:10,5 FH:15,8 SZH:50,6 CK:9,6 SO:0,6	EN:376 ZS:12,7 TZS:5,2 FH:15,3 SZH:47,0 CK:12,1 SO:0,3	EN:485 ZS:16,1 TZS:2,6 FH:34,4 SZH:45,9 CK:6,7 SO:0,3
Uzsonna	Gyümölcs tea Sütőtök püré (7)	Citromos tea Almás burgonyapüré (7)	Gyümölcs tea Cukkini püré (7)	Citromos tea Céklapüré (1;7)	Gyümölcs tea Ózibarackpüré (7)
Tápanyagértékek	EN:296 ZS:2,8 TZS:1,0 FH:7,2 SZH:59,1 CK:25,7 SO:0,1	EN:276 ZS:2,0 TZS:1,0 FH:4,0 SZH:57,6 CK:35,8 SO:0,0	EN:231 ZS:2,9 TZS:1,2 FH:8,2 SZH:39,8 CK:8,2 SO:0,2	EN:262 ZS:2,7 TZS:0,6 FH:3,6 SZH:54,2 CK:41,4 SO:0,2	EN:209 ZS:2,6 TZS:1,6 FH:5,7 SZH:38,4 CK:23,7 SO:0,1

7. hét 2024.02.12 - 2024.02.18-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	A 1 m a	A 1 m a	Banán	A 1 m a	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0
Tízórai	A 1 m a	Banán	A 1 m a	A 1 m a	A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
Ebéd	Párolt darált csirkecombfilé Sütőtökfőzelékpüré (1;7) A 1 m a	Reszelt sajt (1;7) Paszternákfőzelék püré (1;7) A 1 m a	Párolt darált csirkemell Céklafőzelék püré (1;7) Banán	Párolt darált csirkecombfilé Cukkini főzelék püré (7) Banán	Párolt darált pulykamellfilé Joghurtos sajtos burgonyafőzelék püré (1;7) A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:442 ZS:12,6 TZS:3,2 FH:26,2 SZH:52,0 CK:21,0 SO:0,3	EN:457 ZS:15,7 TZS:7,4 FH:17,6 SZH:59,0 CK:22,5 SO:0,7	EN:444 ZS:14,4 TZS:6,1 FH:29,5 SZH:43,6 CK:18,1 SO:0,6	EN:464 ZS:20,5 TZS:6,5 FH:26,1 SZH:40,5 CK:5,5 SO:0,3	EN:341 ZS:5,3 TZS:3,0 FH:13,6 SZH:49,9 CK:0,0 SO:0,5
Uzsonna	Citromos tea Vegyes zöldségpüré (7;10)	Gyümölcs tea Meggy püré (7)	Gyümölcs tea Sárgarépás burgonyapüré (7)	Gyümölcs tea Zöldbabpüré (7)	Citromos tea Banán püré (7)
Tápanyagértékek	EN:315 ZS:7,4 TZS:2,7 FH:5,6 SZH:53,6 CK:38,8 SO:0,1	EN:200 ZS:2,0 TZS:1,2 FH:4,8 SZH:38,5 CK:27,4 SO:0,1	EN:192 ZS:4,4 TZS:2,0 FH:3,8 SZH:31,8 CK:9,6 SO:0,0	EN:217 ZS:3,0 TZS:1,6 FH:9,6 SZH:39,8 CK:12,8 SO:0,1	EN:319 ZS:1,0 TZS:0,6 FH:3,4 SZH:71,5 CK:37,8 SO:0,0

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.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE 8. hét 2024.02.19 - 2024.02.25-ig

CSECSEMŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	A l m a	A l m a	A l m a	Banán	A l m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
Tízórai	A l m a	A l m a	Banán	Sütőtök sütve	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:64 ZS:0,5 TZS: FH:1,2 SZH:13,2 CK:7,2 SO:0,2	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0
Ebéd	Reszelt sajt (1;7) Karfiolfőzelék püré (1;7) A l m a	Párolt darált csirkecombfilé Burgonyafőzelék püré (1;7) Banán	Párolt darált pulyka combfilé Finomfőzelék püré (1;7) A l m a	Párolt darált csirkecombfilé Paradicsomos burgonyafőzelék püré (1) A l m a	Párolt darált csirkemell Sárgarépa-főzelék püré (1;7) A l m a
Tápanyagértékek	EN:472 ZS:27,7 TZS:6,9 FH:20,2 SZH:32,0 CK:4,3 SO:0,5	EN:563 ZS:17,3 TZS:7,4 FH:30,5 SZH:64,3 CK:5,6 SO:0,3	EN:424 ZS:9,2 TZS:2,0 FH:18,2 SZH:63,4 CK:6,5 SO:0,4	EN:478 ZS:12,3 TZS:2,2 FH:27,2 SZH:58,5 CK:5,0 SO:0,2	EN:387 ZS:15,4 TZS:5,0 FH:26,8 SZH:32,0 CK:7,7 SO:0,3
Uzsonna	Gyümölcstea Meggyes almapüré (7)	Gyümölcstea Sárgarépapüré	Citromos tea Almás céklapüré	Gyümölcstea Tökpüré (7)	Citromos tea Zelleres burgonyapüré (7;9)
Tápanyagértékek	EN:206 ZS:1,9 TZS:1,0 FH:4,2 SZH:40,4 CK:24,2 SO:0,1	EN:176 ZS:0,5 TZS: FH:4,3 SZH:36,1 CK:6,6 SO:0,0	EN:237 ZS:0,3 TZS: FH:1,8 SZH:55,2 CK:36,8 SO:0,1	EN:186 ZS:1,8 TZS:1,0 FH:5,8 SZH:34,6 CK:7,7 SO:0,1	EN:286 ZS:4,4 TZS:2,2 FH:4,1 SZH:54,3 CK:35,7 SO:0,1

9. hét 2024.02.26- 2024.03.03-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	A l m a	A l m a	Banán	A l m a	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0
Tízórai	A l m a	Banán	A l m a	Banán	A l m a
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:16 ZS:0,2 TZS: FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0
Ebéd	Párolt darált pulyka combfilé Tökfőzelék püré (1;7) A l m a	Párolt darált csirkecombfilé Brokkolifőzelék püré (1;7) A l m a	Reszelt sajt (1;7) Cékla-főzelék püré (1;7) Banán	Párolt darált csirkemell Sóskás burgonyapüré (1;7) A l m a	Párolt darált pulykamellfilé Vegyesfőzelék-püré (1;7) A l m a
Tápanyagértékek	EN:423 ZS:14,6 TZS:2,1 FH:15,9 SZH:54,7 CK:5,7 SO:0,2	EN:490 ZS:17,4 TZS:3,1 FH:32,7 SZH:45,9 CK:6,7 SO:0,3	EN:397 ZS:15,7 TZS:10,1 FH:15,9 SZH:44,3 CK:18,1 SO:0,9	EN:420 ZS:17,7 TZS:6,8 FH:27,5 SZH:32,3 CK:9,0 SO:0,3	EN:438 ZS:7,4 TZS:1,8 FH:22,0 SZH:65,3 CK:12,6 SO:0,4
Uzsonna	Citromos tea Zöldborsópüré (7)	Gyümölcstea Ózibarackpüré (7)	Gyümölcstea Cukkinipüré (7)	Citromos tea Sárgarépapüré	Gyümölcstea Almás gesztenyepüré
Tápanyagértékek	EN:328 ZS:1,6 TZS:0,7 FH:13,2 SZH:59,7 CK:34,8 SO:0,2	EN:209 ZS:2,6 TZS:1,6 FH:5,7 SZH:38,4 CK:23,7 SO:0,1	EN:231 ZS:2,9 TZS:1,2 FH:8,2 SZH:39,8 CK:8,2 SO:0,2	EN:244 ZS:0,4 TZS: FH:3,0 SZH:55,0 CK:34,7 SO:0,0	EN:278 ZS:1,1 TZS: FH:4,6 SZH:49,8 CK:8,2 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.