



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## BÖLCSŐDE 23. hét 2024.06.03.-2024.06.07-ig

### CSECSEMŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Alma	Alma	Banán	Alma	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:63 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,5 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:63 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0,0 SO:0,0
<b>Tízórai</b>	Alma	Banán	Alma	Banán	Alma
Tápanyagértékek	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	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	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0
<b>Ebéd</b>	Tehéntúró (7) Tökfőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Finomfőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált pulyka combfilé Parajos burgonyapüré (7) Banán	Párolt darált csirkemell Sárgarépa-főzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált pulyka combfilé Zöldbabfőzelékpüré (1;7) Alma
Tápanyagértékek	EN:384 ZS:11,6 TZS:3,1 FH:14,0 SZH:53,6 CK:6,6 SO:0,1	EN:453 ZS:14,5 TZS:3,3 FH:28,8 SZH:47,9 CK:6,5 SO:0,4	EN:392 ZS:12,9 TZS:5,6 FH:14,5 SZH:51,1 CK:9,0 SO:0,2	EN:466 ZS:17,9 TZS:6,5 FH:29,0 SZH:43,3 CK:10,4 SO:0,3	EN:391 ZS:10,6 TZS:3,5 FH:18,7 SZH:49,8 CK:8,6 SO:0,2
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcs tea Paszternák püré (7)	Gyümölcs tea Körte püré (7)	Gyümölcs tea Karalábé püré (7)	Citromos tea Őszibarack püré (7)	Gyümölcs tea Sütőtök püré (7)
Tápanyagértékek	EN:240 ZS:4,6 TZS:2,2 FH:6,1 SZH:41,3 CK:19,5 SO:0,2	EN:168 ZS:3,5 TZS:1,6 FH:3,3 SZH:28,9 CK:9,2 SO:0,1	EN:200 ZS:4,8 TZS:1,6 FH:6,5 SZH:28,7 CK:13,8 SO:0,1	EN:265 ZS:2,4 TZS:1,6 FH:4,2 SZH:54,6 CK:49,1 SO:0,1	EN:240 ZS:2,5 TZS:1,0 FH:4,8 SZH:41,1 CK:23,9 SO:0,1

## 24. hét 2024.06.10 - 2024.06.14-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Alma	Banán	Alma	Banán	Alma
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:63 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,5 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:63 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,5 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
<b>Tízórai</b>	Alma	Alma	Őszibarack	Alma	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:20 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,4 SZH:4,5 CK:4,5 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:63 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0,0
<b>Ebéd</b>	Párolt darált csirkecombfilé Joghurtos burgonyafőzelék püré (1;7) Alma	Reszelt sajt (1;7) Sütőtökfőzelékpüré (1;7) Banán	Párolt darált csirkecombfilé Cékfőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Meggyes burgonyapüré (1;7) Banán	Párolt darált pulyka combfilé Salátafőzelék püré (1;7) Alma
Tápanyagértékek	EN:422 ZS:11,4 TZS:3,3 FH:27,9 SZH:46,4 CK:0,0 SO:0,4	EN:413 ZS:12,2 TZS:6,7 FH:14,5 SZH:58,5 CK:19,2 SO:0,5	EN:447 ZS:18,9 TZS:7,8 FH:26,9 SZH:41,3 CK:17,9 SO:0,5	EN:495 ZS:14,5 TZS:4,2 FH:27,9 SZH:58,7 CK:22,3 SO:0,3	EN:384 ZS:10,0 TZS:4,8 FH:16,0 SZH:52,2 CK:6,5 SO:0,1
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcs tea Mb Sóskapüré (7)	Gyümölcs tea Mb Cukkini püré (7)	Citromos tea Mb Brokkoli püré (7)	Gyümölcs tea Mb Almás sárgarépa püré (7)	Citromos tea Mb Őszibarack püré (7)
Tápanyagértékek	EN:240 ZS:2,8 TZS:1,4 FH:5,4 SZH:41,0 CK:13,4 SO:0,2	EN:215 ZS:2,7 TZS:1,2 FH:7,5 SZH:37,2 CK:8,2 SO:0,1	EN:255 ZS:5,3 TZS:2,6 FH:5,4 SZH:44,7 CK:37,2 SO:0,1	EN:164 ZS:2,0 TZS:1,0 FH:4,4 SZH:31,7 CK:9,1 SO:0,1	EN:265 EN:240 ZS:2,4 TZS:1,6 FH:4,2 SZH:54,6 CK:49,1 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.



# ÉTLÁP

## MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



### BÖLCSŐDE 25. hét 2024.06.17-2024.06.21-ig

#### CSECSEMŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Alma	Banán	Alma	Alma	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:63 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,5 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:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:63 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0,0 SO:0,0
<b>Tízórai</b>	Alma	Alma	Alma	Banán	Alma
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:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:63 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,5 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
<b>Ebéd</b>	Párolt darált pulyka combfilé Sárgarépa-főzelék püré (1;7) Alma	Túrókrém (7) Paszternák-főzelék püré (1) Nektarin	Párolt darált csirkecombfilé Zöldborsófőzelék püré (1;7) Sárgabarack	Párolt darált csirkecombfilé Paradicsomos burgonyafőzelék püré (1) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Brokkolifőzelék püré (1;7) Nektarin
Tápanyagértékek	EN:318 ZS:13,5 TZS:5,7 FH:12,7 SZH:34,7 CK:9,2 SO:0,3	EN:487 ZS:6,6 TZS:0,9 FH:6,4 SZH:81,1 CK:25,5 SO:0,4	EN:520 ZS:14,8 TZS:2,8 FH:35,7 SZH:55,5 CK:10,5 SO:0,2	EN:430 ZS:13,9 TZS:2,4 FH:25,1 SZH:46,1 CK:5,0 SO:0,2	EN:421 ZS:16,6 TZS:2,8 FH:29,3 SZH:34,5 CK:5,4 SO:0,3
<b>Uzsonna</b>	Citromos tea Zelleres burgonyapüré (7;9)	Gyümölcsstea Banán püré (7)	Gyümölcsstea Padlizsán püré (7)	Gyümölcsstea Meggypüré (7)	Citromos tea Almás burgonyapüré (7)
Tápanyagértékek	EN:301 ZS:4,6 TZS:2,2 FH:4,9 SZH:55,6 CK:36,7 SO:0,3	EN:146 ZS:0,8 TZS:0,4 FH:2,4 SZH:30,8 CK:9,2 SO:0,0	EN:197 ZS:2,4 TZS:0,9 FH:6,1 SZH:34,8 CK:6,7 SO:0,1	EN:200 ZS:2,0 TZS:1,2 FH:4,8 SZH:38,5 CK:27,4 SO:0,1	EN:276 EN:301 ZS:2,0 TZS:1,0 FH:4,0 SZH:57,6 CK:35,8 SO:0,0

### 26. hét 2024.06.24-2024.06.28-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Alma	Alma	Banán	Alma	Alma
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:63 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,5 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:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0
<b>Tízórai</b>	Alma	Banán	Alma	Alma	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:63 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,5 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:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:63 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0,0 SO:0,0
<b>Ebéd</b>	Párolt darált csirkecombfilé Vegyesfőzelékpüré (1;7) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Céklafőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált pulyka combfilé Sós kás burgonyapüré (1;7) Nektarin	Párolt darált csirkecombfilé Karfiolfőzelék püré (1;7) Banán	Párolt darált csirkecombfilé Sütőtök-főzelékpüré (1;7) Alma
Tápanyagértékek	EN:434 ZS:15,4 TZS:3,5 FH:29,0 SZH:41,2 CK:10,7 SO:0,4	EN:358 ZS:13,6 TZS:4,7 FH:24,4 SZH:33,4 CK:14,3 SO:0,4	EN:344 ZS:11,2 TZS:5,0 FH:13,7 SZH:41,9 CK:9,0 SO:0,3	EN:527 ZS:27,1 TZS:3,3 FH:29,5 SZH:35,8 CK:4,3 SO:0,3	EN:367 ZS:12,2 TZS:3,2 FH:24,6 SZH:36,7 CK:14,7 SO:0,3
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsstea Cukkinipüré (7)	Citromos tea Zelleres burgonyapüré (7;9)	Gyümölcsstea Sütőtök püré (7)	Gyümölcsstea Őszibarackpüré (7)	Citromos tea Meggypüré (7)
Tápanyagértékek	EN:215 ZS:2,7 TZS:1,2 FH:7,5 SZH:37,2 CK:8,2 SO:0,1	EN:245 ZS:4,5 TZS:2,2 FH:3,4 SZH:44,6 CK:36,7 SO:0,2	EN:242 ZS:2,6 TZS:1,0 FH:5,6 SZH:46,6 CK:23,9 SO:0,1	EN:150 ZS:2,4 TZS:1,6 FH:4,2 SZH:26,5 CK:21,0 SO:0,1	EN:248 EN:215 ZS:1,3 TZS:0,8 FH:3,0 SZH:52,4 CK:46,8 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.