



# ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



ÚJBUDAI  
BÖLCSŐDEI  
INTÉZMÉNYEK

## BÖLCSŐDE 19. hét 2024.05.06 - 2024.05.10-ig

### TIPEGŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Forralt tej (7) Liga csészés margarin Barack lekvár Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7) Tavasz felvágott Liga csészés margarin Falusi kenyér (1)	Kakaó (7) Vaj (7) Kakaós foszlós kalács (3;7;11)	Forralt tej (7) Tojáskrém (3;7) Falusi kenyér (1)	Citromos tea Kockasajt natúr (7) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Tv paprika
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:264 ZS:8,0 TZS:4,7 FH:10,6 SZH:37,3 CK:15,8 SO:0,6	EN:281 ZS:11,6 TZS:6,2 FH:12,4 SZH:32,0 CK:10,8 SO:0,9	EN:294 ZS:14,6 TZS:9,3 FH:8,2 SZH:32,5 CK:15,1 SO:0,2	EN:306 ZS:14,6 TZS:7,9 FH:12,5 SZH:31,5 CK:10,7 SO:0,5	EN:197 ZS:5,8 TZS:3,9 FH:7,0 SZH:28,1 CK:5,0 SO:0,5
<b>Tízórai</b>	Alma	Alma	Alma	Kígyóborka hasábok	Alma
<b>Tápanyagértékek</b>	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:4 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:0,5 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>	Tehéntúró (7) Zöldbabfőzelékpüré (1;7) Alma	Párolt darált csirkemell Tökfőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált pulyka combfilé Salátafőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált csirkemell Cékla főzelékpüré (1;7) Alma	Reszelt sajt (1;7) Brokkolifőzelék püré (1;7) Alma
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:337 ZS:15,9 TZS:6,5 FH:14,7 SZH:31,0 CK:9,6 SO:0,2	EN:443 ZS:14,5 TZS:2,5 FH:27,4 SZH:47,4 CK:11,9 SO:0,2	EN:444 ZS:12,7 TZS:6,1 FH:24,6 SZH:54,5 CK:13,8 SO:0,2	EN:391 ZS:16,4 TZS:6,6 FH:26,5 SZH:33,8 CK:15,9 SO:0,4	EN:390 ZS:16,8 TZS:6,4 FH:18,4 SZH:38,7 CK:5,7 SO:0,5
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsstea Csirkehúskrém Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Jégsapretek	Gyümölcsstea Szendvicssaláta (7) Teljes kiőrlésű búza kenyér (1) Tv paprika	Gyümölcsstea Zöldhagymás túrókrém (7) Falusi kenyér (1) Kígyóborka	Gyümölcsstea Tonhalkrém (4;6;7;10) Teljes kiőrlésű búza kenyér (1) Paradicsom	Citromos tea Kefir (7) Liga csészés margarin Falusi kenyér (1)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:212 ZS:7,6 TZS:1,5 FH:7,7 SZH:26,9 CK:5,2 SO:0,1	EN:213 ZS:9,4 TZS:5,9 FH:4,0 SZH:27,0 CK:6,0 SO:0,9	EN:166 ZS:3,0 TZS:1,8 FH:6,7 SZH:27,7 CK:6,6 SO:0,3	EN:225 ZS:10,4 TZS:4,6 FH:5,8 SZH:26,2 CK:5,4 SO:0,8	EN:225 ZS:5,9 TZS:3,0 FH:7,3 SZH:35,3 CK:14,5 SO:0,4

## 20. hét 2024.05.13 - 2024.05.17-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Forralt tej (7) Sertéspárizsi Liga csészés margarin Falusi kenyér (1) Kígyóborka	Forralt tej (7) Méz Liga csészés margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Citromos tea Csirkemell sonka Liga csészés margarin Teljes kiőrlésű búza kenyér (1)	Forralt tej (7) Padlizsánkrém (3;7;10) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Tv paprika	Karamellás tej (7) Vaj (7) Falusi kenyér (1)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:276 ZS:11,0 TZS:5,9 FH:12,3 SZH:32,2 CK:10,7 SO:0,9	EN:264 ZS:7,8 TZS:4,8 FH:10,0 SZH:38,6 CK:18,3 SO:0,3	EN:170 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:5,3 SZH:30,8 CK:10,1 SO:1,1	EN:271 ZS:8,6 TZS:4,8 FH:11,5 SZH:35,9 CK:10,6 SO:0,3	EN:235 ZS:10,2 TZS:5,5 FH:7,4 SZH:28,6 CK:7,8 SO:0,3
<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Gyümölcsle	Limonádé	Gyümölcsle	Gyümölcsle
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:41 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:10,0 CK:10,0 SO:0,0	EN:46 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:11,3 CK:10,8 SO:0,0	EN:14 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,0 CK:2,6 SO:0,0	EN:46 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:11,3 CK:10,8 SO:0,0	EN:46 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:11,3 CK:10,8 SO:0,0
<b>Ebéd</b>	Reszelt sajt (1;7) Zöldborsófőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált pulyka combfilé Cukkini főzelék püré (7) Körte	Párolt darált csirkemell Sárgarépás burgonyapüré (7) Kiwi	Párolt darált pulyka combfilé Karfiolfőzelék püré (1;7) Banán	Párolt darált csirkemell Kapros burgonyapüré (6;7) Körte
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:410 ZS:16,3 TZS:7,6 FH:21,9 SZH:42,1 CK:7,0 SO:0,5	EN:388 ZS:14,0 TZS:5,2 FH:17,4 SZH:44,9 CK:6,3 SO:0,9	EN:479 ZS:12,6 TZS:4,0 FH:29,2 SZH:55,8 CK:8,1 SO:0,2	EN:319 ZS:15,4 TZS:2,3 FH:16,0 SZH:26,6 CK:1,7 SO:0,8	EN:425 ZS:15,1 TZS:5,5 FH:26,6 SZH:40,2 CK:1,8 SO:0,2
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű búza kenyér (1)	Gyümölcsstea Szezámagos vajkrém (7;11) Teljes kiőrlésű búza kenyér (1) Reszelt sárgarépa	Gyümölcsstea Edami sajt (7) Liga csészés margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Zöldhagyma	Citromos tea Gyümölcsjoghurt (7) Liga csészés margarin Falusi kenyér (1)	Gyümölcsstea Sonkakrém (7) Falusi kenyér (1) Jégsapretek
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:170 ZS:2,6 TZS:1,6 FH:5,6 SZH:30,1 CK:10,1 SO:0,6	EN:204 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:4,7 SZH:28,0 CK:5,6 SO:0,7	EN:236 ZS:9,3 TZS:5,6 FH:11,3 SZH:25,6 CK:5,2 SO:0,3	EN:249 ZS:5,0 TZS:2,4 FH:6,9 SZH:43,3 CK:19,8 SO:0,4	EN:166 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:6,2 SZH:29,0 CK:6,8 SO:0,6

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## BÖLCSŐDE 21. hét 2024.05.20-2024.05.24-ig

### TPEGŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	ÜNNEP	Tejeskávé (1;7) Vaj (7) Kakaós foszlós kalács (3;7;11)	Forralt tej (7) Csicscriborsó krém (7) Falusi kenyér (1)	Citromos tea Házi csirkemájkrém (7) Teljes kiőrlésű búza kenyér (1) Tv paprika	Forralt tej (7) Sajtkrém (7) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Reszelt sárgarépa
Tápanyagértékek		EN:305 ZS:14,3 TZS:9,0 FH:8,0 SZH:35,9 CK:16,6 SO:0,4	EN:260 ZS:6,8 TZS:4,6 FH:12,9 SZH:36,9 CK:10,7 SO:0,5	EN:199 ZS:3,9 TZS:1,7 FH:8,4 SZH:31,3 CK:10,2 SO:0,7	EN:245 ZS:7,7 TZS:5,3 FH:10,8 SZH:32,9 CK:11,0 SO:0,5
<b>Tízórai</b>		Gyümölcslé	Limonádé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
Tápanyagértékek		EN:46 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:11,3 CK:10,8 SO:0,0	EN:14 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,0 CK:2,6 SO:0,0	EN:46 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:11,3 CK:10,8 SO:0,0	EN:46 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:11,3 CK:10,8 SO:0,0
<b>Ebéd</b>		Párolt darált csirkemell Sóskás burgonyapüré (1;7) Banán	Reszelt sajt (1;7) Cékla-főzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Burgonyafőzelék püré (1;7) Banán	Párolt darált csirkemell Sütőtök-főzelék püré (1;7) Alma
Tápanyagértékek		EN:385 ZS:15,5 TZS:5,6 FH:25,7 SZH:31,3 CK:7,6 SO:0,3	EN:427 ZS:17,9 TZS:10,6 FH:15,4 SZH:51,5 CK:20,1 SO:0,8	EN:487 ZS:15,8 TZS:6,4 FH:27,6 SZH:52,6 CK:3,2 SO:0,3	EN:462 ZS:15,0 TZS:3,1 FH:27,7 SZH:50,4 CK:21,0 SO:0,2
<b>Uzsonna</b>		Gyümölcstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű búza kenyér (1) Kígyóborka	Citromos tea Szardíniakrém (4;7) Falusi kenyér (1) Jégcsapretek	Gyümölcstea Kefir (7) Liga csészés margarin Falusi kenyér (1)	Gyümölcstea Baromfipárizsi Liga csészés margarin Falusi kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:207 ZS:6,3 TZS:3,4 FH:7,6 SZH:28,8 CK:7,0 SO:0,6	EN:149 ZS:2,2 TZS:1,3 FH:4,8 SZH:27,2 CK:5,8 SO:0,3	EN:206 ZS:5,9 TZS:3,0 FH:7,3 SZH:30,5 CK:9,7 SO:0,4	EN:176 ZS:4,9 TZS:1,6 FH:5,7 SZH:26,9 CK:6,0 SO:0,6	

## 22. hét 2024.05.27-2024.05.31-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Forralt tej (7) Pulyka sonka (6;7) Liga csészés margarin Falusi kenyér (1) Jégcsapretek	Forralt tej (7) Trappista sajt (7) Liga csészés margarin Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7) Szendvicssonka Liga csészés margarin Falusi kenyér (1)	Citromos tea Csirkehúskrém Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Paradicsom	Forralt tej (7) Lekváros bukta (1;3;7)
Tápanyagértékek	EN:257 ZS:8,7 TZS:4,9 FH:12,6 SZH:32,5 CK:10,8 SO:1,0	EN:299 ZS:12,3 TZS:7,5 FH:15,6 SZH:31,5 CK:10,7 SO:1,0	EN:258 ZS:8,8 TZS:5,1 FH:12,9 SZH:32,1 CK:11,0 SO:1,0	EN:212 ZS:7,7 TZS:1,5 FH:7,6 SZH:27,0 CK:5,0 SO:0,1	EN:254 ZS:7,8 TZS:5,2 FH:9,0 SZH:36,6 CK:21,8 SO:0,5
<b>Tízórai</b>	Gyümölcslé	Limonádé	Gyümölcslé	Citromos tea	Gyümölcslé
Tápanyagértékek	EN:46 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:11,3 CK:10,8 SO:0,0	EN:14 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,0 CK:2,6 SO:0,0	EN:46 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:11,3 CK:10,8 SO:0,0	EN:20 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:5,0 CK:5,0 SO:0,0	EN:46 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:11,3 CK:10,8 SO:0,0
<b>Ebéd</b>	Tehéntúró (7) Sárgarépa-főzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált csirkemell Burgonyás gyümölcs mártás (7) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Salátafőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált pulyka combfilé Paszternák-főzelék püré (1;7) Banán	Párolt darált csirkemell Paradicsomos burgonyafőzelék püré (1) Alma
Tápanyagértékek	EN:403 ZS:12,9 TZS:6,5 FH:13,8 SZH:54,1 CK:10,3 SO:0,2	EN:411 ZS:12,8 TZS:4,9 FH:26,2 SZH:43,0 CK:21,1 SO:0,2	EN:371 ZS:14,0 TZS:5,2 FH:24,7 SZH:33,2 CK:11,2 SO:0,2	EN:483 ZS:15,8 TZS:2,8 FH:24,1 SZH:58,7 CK:19,6 SO:0,4	EN:452 ZS:9,9 TZS:1,7 FH:27,7 SZH:57,5 CK:10,0 SO:0,1
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcstea Cékla-szendvicssajtkrém (7) Teljes kiőrlésű búza kenyér (1)	Citromos tea Tavaszi felvágott Liga csészés margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Kígyóborka	Gyümölcstea Tojáskrém (3;7) Teljes kiőrlésű búza kenyér (1) Tv paprika	Gyümölcstea Pritaminos túrókrém (7) Falusi kenyér (1)	Gyümölcstea Csirkemell sonka Liga csészés margarin Falusi kenyér (1) Jégcsapretek
Tápanyagértékek	EN:154 ZS:3,4 TZS:2,1 FH:3,2 SZH:26,1 CK:5,8 SO:0,7	EN:182 ZS:5,9 TZS:2,3 FH:5,4 SZH:26,2 CK:5,1 SO:0,4	EN:210 ZS:9,0 TZS:3,9 FH:5,1 SZH:26,1 CK:5,2 SO:0,6	EN:196 ZS:6,6 TZS:3,5 FH:6,1 SZH:27,7 CK:6,5 SO:0,3	EN:162 ZS:2,5 TZS:0,7 FH:6,6 SZH:27,9 CK:6,0 SO:0,7

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.