



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



ÚJBUDAI
BÖLCSŐDEI
INTÉZMÉNYEK

BÖLCSŐDE 6. hét 2025.02.03-2025.02.07-ig

TIPEGŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tejeskávé (1;7) Zöldfűszeres vajkrém (7) Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7) Tonhalkrém (4;7;10) Falusi kenyér (1) Kígyóborka	Forralt tej (7) Méz Margarin Falusi kenyér (1)	Citromos tea Trappista sajt (7) Margarin Falusi kenyér (1) Tv paprika	Forralt tej (7) Céklás szendvicsskrém (7) Teljes kiörlésű kenyér
Tápanyagértékek	EN:266 ZS:9,2 TZS:5,6 FH:9,6 SZH:36,0 CK:13,1 SO:0,6	EN:325 ZS:16,0 TZS:8,5 FH:13,6 SZH:32,2 CK:10,9 SO:0,7	EN:261 ZS:7,0 TZS:4,4 FH:10,6 SZH:39,7 CK:18,9 SO:0,5	EN:179 ZS:4,6 TZS:2,5 FH:7,8 SZH:26,5 CK:5,7 SO:0,6	EN:245 ZS:9,0 TZS:6,1 FH:9,8 SZH:30,8 CK:10,6 SO:0,9
Tízórai	Alma	Alma	Sütötök sütve	Alma	Kiwi
Tápanyagértékek	EN:23 ZS:0,3 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:4,6 CK:0,0 SO:0,0	EN:23 ZS:0,3 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:4,6 CK:0,0 SO:0,0	EN:56 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,5 SZH:1,9 CK:0,0 SO:0,0	EN:23 ZS:0,3 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:4,6 CK:0,0 SO:0,0	EN:34 ZS:0,0 SZH:7,3 CK:0,0 TZS:0,0 FH:0,6 SO:0,0
Ebéd	Párolt darált csirkecombfilé Finomfőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Tökfőzelék püré (1;7) Körte	Reszelt sajt (1;7) Parajos burgonyapüré (7) Banán	Párolt darált pulyka combfilé Sárgarépa-főzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Sárgahüvelyű babfőzelék püré (1;7) Alma
Tápanyagértékek	EN:459 ZS:13,7 TZS:2,7 FH:21,0 SZH:59,0 CK:6,5 SO:0,4	EN:427 ZS:14,2 TZS:2,7 FH:17,1 SZH:54,3 CK:13,8 SO:0,2	EN:440 ZS:12,6 TZS:7,5 FH:17,5 SZH:58,3 CK:4,0 SO:0,8	EN:428 ZS:12,5 TZS:4,4 FH:23,2 SZH:51,4 CK:11,9 SO:0,3	EN:453 ZS:25,0 TZS:8,3 FH:19,9 SZH:32,1 CK:7,0 SO:0,2
Uzsonna	Gyümölcsstea (12) Csirkemellsonka Margarin Teljes kiörlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Gyümölcsstea (12) Vaníliás túrókrém (7) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Citromos tea csirkemájkrém (7) Teljes kiörlésű kenyér (1) Savanyított aprókáposzta	Citromos tea Margarin Gyümölcsjoghurt (7) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Gyümölcsstea (12) Margarin Szendvicssonka Falusi kenyér (1) Reszelt sárgarépa
Tápanyagértékek	EN:150 ZS:2,1 TZS:0,7 FH:5,5 SZH:26,2 CK:5,3 SO:1,0	EN:172 ZS:2,4 TZS:1,6 FH:6,1 SZH:30,5 CK:10,2 SO:0,0	EN:179 ZS:3,9 TZS:1,7 FH:8,4 SZH:26,4 CK:5,8 SO:1,3	EN:242 ZS:4,1 TZS:2,3 FH:6,8 SZH:42,8 CK:19,8 SO:0,1	EN:163 ZS:2,2 TZS:0,8 FH:6,5 SZH:29,0 CK:6,4 SO:0,7

7. hét 2025.02.10-2025.02.14-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7) Petrezselymes túrókrém (7) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Forralt tej (7) Gépsonka Margarin Teljes kiörlésű kenyér Tv paprika	Forralt tej (7) Magyaros vajkrém (7) Falusi kenyér (1)	Gyümölcsstea (12) Pulykasonka (6) Margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Jégcsapretek	Kakaó (7) Kakaós foszlós kalács (3;7;11) Teavaj (7)
Tápanyagértékek	EN:240 ZS:7,4 TZS:5,1 FH:12,0 SZH:31,0 CK:10,5 SO:0,3	EN:240 ZS:7,7 TZS:4,7 FH:11,9 SZH:30,5 CK:10,0 SO:1,2	EN:243 ZS:6,3 TZS:4,3 FH:10,7 SZH:36,0 CK:10,8 SO:0,5	EN:153 ZS:2,2 TZS:0,8 FH:6,0 SZH:26,4 CK:5,3 SO:0,4	EN:291 ZS:14,3 TZS:9,6 FH:8,2 SZH:32,4 CK:15,1 SO:0,2
Tízórai	Alma	Alma	Sütötök sütve	Alma	Kiwi
Tápanyagértékek	EN:23 ZS:0,3 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:4,6 CK:0,0 SO:0,0	EN:23 ZS:0,3 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:4,6 CK:0,0 SO:0,0	EN:56 ZS:0,5 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:4,6 CK:0,0 SO:0,0	EN:23 ZS:0,3 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:4,6 CK:0,0 SO:0,0	EN:34 ZS:0,0 SZH:7,3 CK:0,0 TZS:0,0 FH:0,6 SO:0,0
Ebéd	Párolt darált pulyka combfilé Sütötökfőzelékpüré (1;7) Alma	Reszelt sajt (1;7) Paszternákfőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Céklafőzelék püré (1;7) Banán	Tehéntúró (7) Cukkini-főzelék püré (7) Körte	Párolt darált pulyka combfilé Sajtos burgonyafőzelék püré (1;7) Alma
Tápanyagértékek	EN:479 ZS:12,4 TZS:2,7 FH:21,9 SZH:65,2 CK:22,3 SO:0,3	EN:374 ZS:15,5 TZS:5,6 FH:16,4 SZH:42,0 CK:4,2 SO:0,9	EN:395 ZS:13,4 TZS:4,1 FH:17,0 SZH:51,7 CK:18,9 SO:0,5	EN:476 ZS:23,5 TZS:10,2 FH:12,5 SZH:49,6 CK:8,3 SO:0,1	EN:385 ZS:12,1 TZS:5,7 FH:21,2 SZH:42,6 CK:3,2 SO:0,2
Uzsonna	Gyümölcsstea (12) Baromfi-párizsi Margarin Falusi kenyér (1) Kígyóborka	Gyümölcsstea (12) Natúr joghurt (7) Margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Citromos tea Bazsalikomos csirkehúskrém Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Reszelt cékla	Citromos tea Tojáspástétom (3) Teljes kiörlésű kenyér (1)	Citromos tea Zöldsaláta virsli saláta (3;7;10) Falusi kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:170 ZS:3,9 TZS:1,3 FH:6,0 SZH:27,4 CK:6,0 SO:0,6	EN:192 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:6,7 SZH:29,4 CK:9,0 SO:0,1	EN:220 ZS:7,7 TZS:1,5 FH:7,9 SZH:29,2 CK:7,1 SO:0,2	EN:164 ZS:2,4 TZS:0,8 FH:5,3 SZH:25,0 CK:5,0 SO:0,7	EN:173 ZS:3,3 TZS:1,1 FH:6,4 SZH:29,4 CK:6,2 SO:0,5

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.



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



ÚJBUDAI
BÖLCSŐDEI
INTÉZMÉNYEK

BÖLCSŐDE 8. hét 2025.02.17-2025.02.21-ig

TIPEGŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7) Tavaszi felvágott Margarin Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7) Margarin Barack lekvár Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7) Szendvicssonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Karamellás tej (7) Lekváros buktá (1;3;7)	Citromos tea Zelleres szendvicsskrém (7;9) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Tv paprika
Tápanyagértékek	EN:272 ZS:10,6 TZS:5,9 FH:12,4 SZH:32,0 CK:10,8 SO:0,9	EN:254 ZS:7,0 TZS:4,4 FH:10,6 SZH:37,3 CK:15,8 SO:0,5	EN:241 ZS:7,8 TZS:4,8 FH:11,8 SZH:30,6 CK:10,3 SO:1,3	EN:192 ZS:3,8 TZS:1,2 FH:5,6 SZH:33,6 CK:18,8 SO:0,4	EN:170 ZS:4,5 TZS:2,4 FH:4,1 SZH:27,3 CK:5,3 SO:0,1
Tízórai	Alma	Alma	Kiwi	Sütőtök sütve	Alma
Tápanyagértékek	EN:23 ZS:0,3 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:4,6 CK:0,0 SO:0,0	EN:23 ZS:0,3 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:4,6 CK:0,0 SO:0,0	EN:34 ZS: 0,0 SZH:7,3 CK:0,0 TZS: 0,0FH:0,6 SO:0,0	EN:56 ZS:0,4 SZH:11,6 CK:6,3 TZS: FH:1,0 SO:0,2	EN:23 ZS:0,3 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:4,6 CK:0,0 SO:0,0
Ebéd	Reszelt sajt (1;7) Karfiolfőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Salátafőzelék püré (1;7) Narancs	Párolt darált pulyka combfilé Zöldborsófőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált csirkemell Paradicsomos burgonyafőzelék püré (1) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Sárgarépa-főzelék püré (1;7) Körte
Tápanyagértékek	EN:418 ZS:20,6 TZS:5,2 FH:18,8 SZH:36,4 CK:2,9 SO:0,8	EN:421 ZS:12,8 TZS:4,9 FH:18,1 SZH:53,1 CK:12,2 SO:0,1	EN:404 ZS:11,4 TZS:2,5 FH:27,4 SZH:44,1 CK:5,0 SO:0,2	EN:435 ZS:12,6 TZS:1,9 FH SZH:47,9 CK:5,0 SO:0,1	EN:440 ZS:14,2 TZS:4,5 FH:19,3 SZH:54,6 CK:12,8 SO:0,3
Üzsonna	Citromos tea Zöldfűszeres túrókrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Gyümölcsstea (12) csirkemájkrém (7) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Savanyított aprókáposzta	Gyümölcsstea (12) Vajkrém (7) Falusi kenyér (1) Kígyóborka friss	Citromos tea Szardíniakrém (4;7;10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma	Citromos tea Gyümölcsjoghurt (7) Margarin Falusi kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:166 ZS:3,1 TZS:1,9 FH:6,8 SZH:26,7 CK:6,1 SO:0,6	EN:183 ZS:3,8 TZS:1,7 FH:8,9 SZH:27,0 CK:6,0 SO:0,7	EN:175 ZS:4,9 TZS:2,7 FH:4,6 SZH:27,8 CK:6,1 SO:0,4	EN:209 ZS:9,3 TZS:4,7 FH:3,8 SZH:27,1 CK:5,2 SO:0,7	EN:216 ZS:4,0 TZS:2,1 FH:6,8 SZH:37,4 CK:13,9 SO:0,3

9. hét 2025.02.24-2025.02.28-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7) Zöldfűszeres vajkrém (7) Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7) Méz Vaj (7) Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7) Csirkehúskrém Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Lilahagyma	Tejescávé (1;7) Pulykasonka (6) Margarin Falusi kenyér (1)	Gyümölcsstea (12) Csicsriborsó krém (7) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Savanyított aprókáposzta
Tápanyagértékek	EN:270 ZS:10,9 TZS:6,8 FH:11,2 SZH:32,0 CK:11,1 SO:0,7	EN:289 ZS:10,1 TZS:6,8 FH:10,7 SZH:39,8 CK:19,0 SO:0,5	EN:311 ZS:13,2 TZS:5,5 FH:14,3 SZH:32,9 CK:10,0 SO:0,4	EN:244 ZS:6,2 TZS:3,5 FH:11,2 SZH:35,6 CK:12,8 SO:0,8	EN:206 ZS:4,0 TZS:2,4 FH:6,4 SZH:34,7 CK:6,1 SO:0,7
Tízórai	Alma	Alma	Alma	Alma	Mandarin
Tápanyagértékek	EN:23 ZS:0,3 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:4,6 CK:0,0 SO:0,0	EN:23 ZS:0,3 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:4,6 CK:0,0 SO:0,0	EN:23 ZS:0,3 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:4,6 CK:0,0 SO:0,0	EN:23 ZS:0,3 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:4,6 CK:0,0 SO:0,0	EN:22 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,4 SZH:4,9 CK:0,0 SO:0,0
Ebéd	Párolt darált pulyka combfilé Tökfőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Brokkolifőzelék püré (1;7) Körte	Reszelt sajt (1;7) Cékla-főzelék püré (1;7) Banán	Reszelt tojás (3) Sós-kás burgonyapüré (1;7) Alma	Párolt darált pulyka combfilé Vegyesfőzelékpüré (1;7) Alma
Tápanyagértékek	EN:415 ZS:12,5 TZS:2,7 FH:21,0 SZH:51,1 CK:12,9 SO:0,2	EN:312 ZS:13,8 TZS:1,8 FH:15,9 SZH:30,4 CK:4,3 SO:0,1	EN:387 ZS:13,3 TZS:7,1 FH:14,8 SZH:52,4 CK:18,9 SO:1,0	EN:325 ZS:11,8 TZS:5,1 FH:10,1 SZH:39,4 CK:7,7 SO:0,2	EN:402 ZS:12,1 TZS:2,8 FH:24,3 SZH:44,5 CK:5,1 SO:0,3
Üzsonna	Citromos tea Pulykapárizsi Margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Paradicsom	Gyümölcsstea (12) Csirkemellsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Citromos tea Zöldhagymás szendvicsskrém (7) Falusi kenyér (1)	Gyümölcsstea (12) Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Citromos tea Kefír (7) Margarin Falusi kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:168 ZS:4,0 TZS:1,4 FH:5,4 SZH:26,8 CK:5,1 SO:0,3	EN:150 ZS:2,1 TZS:0,7 FH:5,5 SZH:26,2 CK:5,3 SO:1,0	EN:212 ZS:8,9 TZS:4,6 FH:4,5 SZH:27,2 CK:6,3 SO:0,3	EN:210 ZS:6,3 TZS:3,4 FH:7,7 SZH:29,4 CK:7,0 SO:0,6	EN:196 EN:168 ZS:4,9 TZS:2,7 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, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.