



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## BÖLCSŐDE 14. hét 2025.03.31-2025.04.04-ig

### TIPEGŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea (12) Zöldfűszeres vajkrém (7) Falusi kenyér (1) Jégcsaprettek	Forralt tej (7) Méz Margarin Falusi kenyér (1)	Kakaó (7) Falusi kenyér (1) Vaj (7)	Citromos tea (12) Szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Reszelt sárgarépa	Forralt tej (7) Sonkakrém (7) Falusi kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:181 ZS:5,3 TZS:2,8 FH:5,0 SZH:27,9 CK:6,3 SO:0,4	EN:261 ZS:7,0 TZS:4,4 FH:10,6 SZH:39,7 CK:18,9 SO:0,5	EN:244 ZS:8,8 TZS:5,9 FH:9,1 SZH:32,1 CK:11,2 SO:0,3	EN:234 ZS:9,4 TZS:5,9 FH:3,9 SZH:32,6 CK:11,0 SO:0,9	EN:256 ZS:8,2 TZS:5,3 FH:12,6 SZH:33,4 CK:11,6 SO:0,8
<b>Tízórai</b>	Alma	Banán	Kiwi	Banán	Banán
Tápanyagértékek	EN:23 ZS:0,3 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:4,6 CK:0,0 SO:0,0	EN:68 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:15,7 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:68 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:15,7 CK:0,0 SO:0,0	EN:68 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:15,7 CK:0,0 SO:0,0
<b>Ebéd</b>	Párolt darált csirkecombfilé Sütőtökfőzelékpüré (1;7) Alma	Párolt darált pulyka combfilé Sóska burgonyafőzelék püré (1;7) Körte	Párolt darált csirkecombfilé Burgonyás fahéjas almamártás püré (7)	Reszelt sajt (1;7) Vegyes zöldségfőzelék püré (7;10) Alma	Párolt darált pulyka combfilé Brokkoli főzelék püré (1;7) Alma
Tápanyagértékek	EN:398 ZS:13,5 TZS:2,3 FH:15,7 SZH:50,2 CK:17,7 SO:0,2	EN:261 ZS:10,2 TZS:3,9 FH:14,5 SZH:24,3 CK:7,0 SO:0,2	EN:341 ZS:12,0 TZS:4,6 FH:14,8 SZH:39,5 CK:21,1 SO:0,2	EN:347 ZS:15,4 TZS:7,4 FH:18,0 SZH:32,6 CK:5,8 SO:0,8	EN:296 ZS:11,7 TZS:1,6 FH:18,1 SZH:28,8 CK:3,4 SO:0,1
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcs tea (12) Csirkemellsonka Margarin Korpás kenyér (1;6;7;13)	Gyümölcs tea (12) Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóborka	Gyümölcs tea (12) Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma	Gyümölcs tea (12) Margarin Natúr joghurt (7) Falusi kenyér (1)	Citromos tea (12) Edami sajt (7) Margarin Korpás kenyér (1;6;7;13) Paradicsom
Tápanyagértékek	EN:147 ZS:1,9 TZS:0,7 FH:5,6 SZH:25,9 CK:5,3 SO:0,4	EN:171 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:6,7 SZH:28,5 CK:6,2 SO:0,6	EN:178 ZS:5,0 TZS:2,0 FH:5,0 SZH:27,4 CK:5,3 SO:1,0	EN:197 ZS:4,9 TZS:2,7 FH:7,3 SZH:30,5 CK:5,9 SO:0,3	EN:203 ZS:4,8 TZS:2,9 FH:7,6 SZH:31,6 CK:10,0 SO:0,2

## 15. hét 2025.04.07-2025.04.11-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Forralt tej (7) Pulykasonka (6) Margarin Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7) Lekváros bukta (1;3;7)	Forralt tej (7) Snidlinges túrókrém (7) Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7) Csirkemájkrém (7) Falusi kenyér (1) paprika	Citromos tea (12) Tonhalkrém (4;7;10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Savanyított aprókáposzta
Tápanyagértékek	EN:248 ZS:7,9 TZS:4,7 FH:12,9 SZH:31,6 CK:10,8 SO:0,9	EN:254 ZS:7,8 TZS:5,2 FH:9,0 SZH:36,6 CK:21,8 SO:0,5	EN:284 ZS:11,5 TZS:6,9 FH:13,1 SZH:32,1 CK:11,3 SO:0,5	EN:285 ZS:9,5 TZS:5,6 FH:16,2 SZH:33,3 CK:10,9 SO:0,6	EN:204 ZS:6,4 TZS:2,6 FH:5,0 SZH:31,1 CK:10,6 SO:0,7
<b>Tízórai</b>	Alma	Banán	Alma	Kigyóborka hasábok	Alma
Tápanyagértékek	EN:23 ZS:0,3 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:4,6 CK:0,0 SO:0,0	EN:68 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:15,7 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:4 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:0,5 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
<b>Ebéd</b>	Tehéntúró (7) Sárgahüvelyű babfőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált pulyka combfilé Paradicsomos burgonyafőzelék püré (1) Alma	Párolt darált csirkemell Paszternákfőzelék püré (1;7) Körte	Párolt darált csirkecombfilé Cékla főzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált pulyka combfilé Cukkini főzelék püré (7) Banán
Tápanyagértékek	EN:400 ZS:20,9 TZS:8,7 FH:15,2 SZH:33,7 CK:8,6 SO:0,1	EN:376 ZS:9,6 TZS:1,5 FH:17,9 SZH:49,5 CK:5,0 SO:0,1	EN:341 ZS:14,1 TZS:2,2 FH:15,9 SZH:37,1 CK:4,9 SO:0,3	EN:350 ZS:13,7 TZS:4,1 FH:16,4 SZH:40,5 CK:18,9 SO:0,5	EN:484 ZS:25,9 TZS:9,8 FH:19,0 SZH:40,7 CK:6,2 SO:0,2
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcs tea (12) Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsaprettek	Gyümölcs tea (12) Zöldséges virsli saláta (3;7;10) Falusi kenyér (1) Kigyóborka	Citromos tea (12) Tojáskrém (3;7) Korpás kenyér (1;6;7;13) Reszelt cékla	Citromos tea (12) Gyümölcsjoghurt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Citromos tea (12) Trappista sajt (7) Margarin Falusi kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:124 ZS:0,4 TZS:0,2 FH:3,3 SZH:25,9 CK:5,2 SO:0,6	EN:179 ZS:3,4 TZS:1,1 FH:6,7 SZH:30,1 CK:6,4 SO:0,5	EN:237 ZS:8,9 TZS:3,9 FH:5,8 SZH:33,4 CK:12,1 SO:0,1	EN:260 ZS:4,3 TZS:2,3 FH:6,3 SZH:47,7 CK:25,0 SO:0,7	EN:199 ZS:4,6 TZS:2,5 FH:7,8 SZH:31,7 CK:10,7 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. Széamag; 12. Kén-dioxid és szulfitok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.



# ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## BÖLCSŐDE 16. hét 2025.04.14-2025.04.18-ig

### TIPEGŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Forralt tej (7) Zöldséges felvágott Margarin Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7) Szardíniakrém (4;7;10) Falusi kenyér (1) Kígyóborka	Karamellás tej (7) foszlós kalács (3;7) Vaj (7)	Forralt tej (7) Szárnyashúskrém Teljes kiőrlésű kenyér (1) Savanyított aprókáposzta	-
Tápanyagértékek	EN:258 ZS:9,2 TZS:5,3 FH:11,9 SZH:32,1 CK:10,8 SO:0,9	EN:308 ZS:14,9 TZS:8,6 FH:11,6 SZH:32,4 CK:10,9 SO:0,6	EN:221 ZS:9,0 TZS:5,5 FH:6,4 SZH:28,8 CK:11,6 SO:0,3	EN:213 ZS:7,8 TZS:1,5 FH:7,3 SZH:27,0 CK:5,8 SO:0,7	-
<b>Tízórai</b>	Alma	Banán	Alma	Alma	-
Tápanyagértékek	EN:23 ZS:0,3 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:4,6 CK:0,0 SO:0,0	EN:68 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH: 15,7 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	-
<b>Ebéd</b>	Párolt darált pulyka combfilé Sárgarépa-főzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Kapros burgonyapüré (7) Kiwi	Reszelt sajt (1;7) Zöldborsófőzelék püré (1;7) Banán	Párolt darált csirkemell Meggyes burgonyapüré (1;7) Alma	-
Tápanyagértékek	EN:448 ZS:12,2 TZS:4,3 FH:22,2 SZH:57,9 CK:12,6 SO:0,3	EN:334 ZS:9,5 TZS:2,2 FH:15,6 SZH:41,5 CK:1,0 SO:0,2	EN:396 ZS:12,6 TZS:5,4 FH:19,1 SZH:49,3 CK:4,5 SO:0,6	EN:395 ZS:10,6 TZS:2,2 FH:16,1 SZH:53,8 CK:14,0 SO:0,1	-
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcs tea (12) Zöldfűszeres sajtkrém (7) Korpás kenyér (1;6;7;13) Reszelt cékla	Citromos tea (12) Vaníliás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Gyümölcs tea (12) Párizsi Margarin Falusi kenyér (1) Jégcsapretek	Gyümölcs tea (12) Kefír (7) Margarin Korpás kenyér (1;6;7;13)	-
Tápanyagértékek	EN:205 ZS:5,8 TZS:3,5 FH:8,1 SZH:29,9 CK:8,3 SO:0,3	EN:188 ZS:2,6 TZS:1,6 FH:5,6 SZH:34,9 CK:14,9 SO:0,6	EN:167 ZS:3,5 TZS:1,1 FH:6,0 SZH:27,6 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	-

## 17. hét 2025.04.21-2025.04.25-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	-	Forralt tej (7) Csirkemellsonka Margarin Korpás kenyér (1;6;7;13)	Tejeskávé (1;7) Falusi kenyér (1) Vaj (7)	Forralt tej (7) Padlizsánkrém (3;7;10) Korpás kenyér (1;6;7;13) Jégcsapretek	Forralt tej (7) Barack lekvár Margarin Falusi kenyér (1)
Tápanyagértékek	-	EN:241 ZS:7,5 TZS:4,7 FH:12,2 SZH:30,7 CK:10,1 SO:0,6	EN:255 ZS:8,5 TZS:5,6 FH:9,0 SZH:35,5 CK:12,7 SO:0,4	EN:270 ZS:8,6 TZS:4,8 FH:11,5 SZH:35,7 CK:10,6 SO:0,3	EN:254 ZS:7,0 TZS:4,4 FH:10,6 SZH:37,3 CK:15,8 SO:0,5
<b>Tízórai</b>	-	Alma	Kiwi	Kígyóborka hasábok	Alma
Tápanyagértékek	-	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:4 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:0,5 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
<b>Ebéd</b>	-	Párolt darált csirkecombfilé Brokkoli-főzelék püré (1;7) Körte	Párolt darált pulyka combfilé Zelleres burgonyafőzelék püré Körte	Párolt darált csirkemell Tökfőzelék püré (1;7) Banán	Párolt darált csirkecombfilé Finomfőzelék püré (1;7) Alma
Tápanyagértékek	-	EN:312 ZS:13,8 TZS:1,8 FH:15,9 SZH:30,4 CK:4,3 SO:0,1	EN:345 ZS:8,2 TZS:2,8 FH:17,8 SZH:44,3 CK:2,5 SO:0,2	EN:349 ZS:12,2 TZS:1,8 FH:12,9 SZH:44,5 CK:11,4 SO:0,1	EN:327 ZS:12,5 TZS:2,1 FH:16,0 SZH:35,4 CK:5,0 SO:0,2
<b>Uzsonna</b>	-	Citromos tea (12) Sajtkrém (7) Falusi kenyér (1) Kígyóborka	Gyümölcs tea (12) Csirkemájkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) paprika	Citromos tea (12) Joghurt (7) Margarin Falusi kenyér (1)	Gyümölcs tea (12) Tojássaláta (3;7;10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma
Tápanyagértékek	-	EN:149 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:4,3 SZH:32,0 CK:10,7 SO:0,2	EN:184 ZS:3,9 TZS:1,7 FH:8,5 SZH:27,0 CK:5,4 SO:0,7	EN:215 ZS:4,9 TZS:2,7 FH:7,3 SZH:35,3 CK:10,7 SO:0,3	EN:292 ZS:15,0 TZS:3,0 FH:6,0 SZH:31,6 CK:9,4 SO:0,9

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



**BÖLCSŐDE 18. hét 2025.04.28-2025.05.02-ig**

**TIPEGŐ**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Forralt tej (7) Baromfi párizsi Margarin Korpás kenyér (1;6;7;13)	Karamellás tej (7) Lekváros bukta (1;3;7)	Citromos tea (12) Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	-	-
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:251 ZS:8,9 TZS:5,2 FH:11,6 SZH:30,6 CK:10,1 SO:0,6	EN:204 ZS:5,0 TZS:3,2 FH:5,6 SZH:33,6 CK:18,8 SO:0,4	EN:185 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:6,4 SZH:32,7 CK:11,0 SO:0,6	-	-
<b>Tízórai</b>	Alma	Banán	Alma	-	-
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:23 ZS:0,3 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:4,6 CK:0,0 SO:0,0	EN:68 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:15,7 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	-	-
<b>Ebéd</b>	Párolt darált pulyka combfilé Sárgarépa-főzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Parajos burgonyapüré (7) Körte	Párolt darált csirkemell Vegyesfőzelékpüré (1;7) Alma	-	-
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:448 ZS:12,2 TZS:4,3 FH:22,2 SZH:57,9 CK:12,6 SO:0,3	EN:326 ZS:11,4 TZS:3,6 FH:16,0 SZH:34,8 CK:3,0 SO:0,2	EN:405 ZS:13,1 TZS:2,5 FH:20,1 SZH:46,9 CK:5,5 SO:0,2	-	-
<b>Uzsonna</b>	Citromos tea (12) Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka	Citromos tea (12) Zöldfűszeres húskrém Falusi kenyér (1) Paprika	Gyümölcstea (12) Pulykasonka (6) Margarin Korpás kenyér (1;6;7;13) Reszelt cékla	-	-
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:185 ZS:4,9 TZS:2,7 FH:3,5 SZH:31,1 CK:10,2 SO:0,7	EN:241 ZS:7,8 TZS:1,5 FH:8,5 SZH:33,7 CK:10,7 SO:0,4	EN:161 ZS:2,2 TZS:0,8 FH:6,1 SZH:28,7 CK:7,4 SO:0,5	-	-
Allergének: 1. Glutén; 2. Ráktűlék; 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk.					