



# ÉTLAP

## MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



### BÖLCSŐDE 40. hét 2023.10.02 - 2023.10.08-ig

#### CSECSEMŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	A l m a	Banán	A l m a	A l m a	Banán
Tápanyagértékek	EN:18 ZS:0,2 TZS: FH:0,2 SZH:3,5 CK:0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:18 ZS:0,2 TZS: FH:0,2 SZH:3,5 CK:0 SO:0	EN:18 ZS:0,2 TZS: FH:0,2 SZH:3,5 CK:0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0
<b>Tízórai</b>	A l m a	A l m a	Banán	Őszibarack	A l m a
Tápanyagértékek	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:18 ZS:0,2 TZS: FH:0,2 SZH:3,5 CK:0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:20 ZS:0,0 SZH:4,5 CK:4,5 TZS: FH:0,4 SO:0	EN:18 ZS:0,2 TZS: FH:0,2 SZH:3,5 CK:0 SO:0
<b>Ebéd</b>	Párolt darált csirkecombfilé Zöldborsófőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált pulyka combfilé Paszternákfőzelék püré (1;7) Banán	Párolt darált csirkemell Cékla-főzelék püré (7) Alma	Párolt darált pulykamellfilé Sütőtökfőzelékpüré (1;7) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Kapor mártás (1;7) Burgonyapüré (6;7) Banán
Tápanyagértékek	EN:592 ZS:18,6 TZS:5,4 FH:39,2 SZH:62,0 CK:12,5 SO:0,4	EN:448 ZS:10,5 TZS:2,9 FH:17,1 SZH:68,0 CK:19,6 SO:0,4	EN:473 ZS:14,8 TZS:6,1 FH:31,0 SZH:47,4 CK:19,5 SO:0,6	EN:438 ZS:11,0 TZS:2,2 FH:15,9 SZH:65,0 CK:21,0 SO:0,2	EN:584 ZS:23,0 TZS:7,5 FH:29,1 SZH:59,6 CK:7,8 SO:0,3
<b>Uszonna</b>	Citromos tea, Őszibarackpüré (7)	Gyümölcs tea, Meggyes almapüré	Citromos tea, Zöldségpüré (7)	Gyümölcs tea, Parajos burgonyapüré (7)	Gyümölcs tea, Sárgarépás almapüré (7)
Tápanyagértékek	EN:250 ZS:1,6 TZS:1,0 FH:3,5 SZH:53,2 CK:44,0 SO:0,1	EN:175 ZS:0,6 TZS:0,0 FH:2,2 SZH:38,1 CK:27,4 SO:0,0	EN:227 ZS:1,1 TZS:0,6 FH:4,4 SZH:48,2 CK:36,4 SO:0,2	EN:383 ZS:7,9 TZS:4,2 FH:10,9 SZH:61,4 CK:15,4 SO:0,2	EN:123 ZS:1,1 TZS:0,4 FH:2,2 SZH:25,1 CK:12,1 SO:0,0

### 41. hét 2023.10.09 - 2023.10.15-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	A l m a	A l m a	Banán	Banán	A l m a
Tápanyagértékek	EN:18 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,2 SZH:3,5 CK:0 SO:0	EN:18 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,2 SZH:3,5 CK:0 SO:0	EN:63 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:63 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:18 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,2 SZH:3,5 CK:0 SO:0
<b>Tízórai</b>	A l m a	Banán	A l m a	A l m a	Banán
Tápanyagértékek	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:63 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:63 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0
<b>Ebéd</b>	Párolt darált pulyka combfilé Tökfőzelék püré (1;7) A l m a	Reszelt sajt Edami (1;7) Brokkolifőzelék püré (1;7) A l m a	Párolt darált csirkemell Paradicsomos burgonyafőzelék püré (1) Banán	Párolt darált pulyka combfilé Zöldbabfőzelékpüré (1;7) Banán	Reszelt sajt Edami (1;7) Sós kás burgonyapüré (1;7) A l m a
Tápanyagértékek	EN:384 ZS:16,4 TZS:2,7 FH:13,9 SZH:42,7 CK:7,6 SO:0,2	EN:473 ZS:17,6 TZS:7,6 FH:22,7 SZH:52,4 CK:8,9 SO:0,6	EN:527 ZS:11,2 TZS:1,7 FH:31,1 SZH:69,2 CK:1,0 SO:0,2	EN:367 ZS:13,3 TZS:4,9 FH:15,8 SZH:47,1 CK:6,0 SO:0,2	EN:410 ZS:17,9 TZS:10,7 FH:15,6 SZH:41,5 CK:9,7 SO:0,6
<b>Uszonna</b>	Gyümölcs tea, Padlizsánpüré (7)	Citromos tea, Almás sárgarépapüré (7)	Gyümölcs tea, Zellerpüré (1;7;9)	Gyümölcs tea, Körtepüré (7)	Citromos tea, Cékla-püré (1;7)
Tápanyagértékek	EN:316 ZS:4,9 TZS:2,2 FH:9,6 SZH:53,3 CK:9,2 SO:0,2	EN:237 ZS:2,0 TZS:1,0 FH:2,8 SZH:51,1 CK:36,7 SO:0,1	EN:272 ZS:6,1 TZS:1,9 FH:8,6 SZH:39,0 CK:12,6 SO:0,6	EN:259 ZS:4,4 TZS:2,2 FH:5,7 SZH:45,6 CK:11,4 SO:0,2	EN:348 ZS:3,8 TZS:1,2 FH:6,7 SZH:70,9 CK:44,9 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk.



# ÉTLAP

## MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



### BÖLCSŐDE 42. hét 2023.10.16 - 2023.10.22-ig

#### CSECSEMŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	A l m a	Banán	A l m a	A l m a	Banán
Tápanyagértékek	EN:18 ZS:0,2 TZS: FH:0,2 SZH:3,5 CK:0 SO:0	EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:18 ZS:0,2 TZS: FH:0,2 SZH:3,5 CK:0 SO:0	EN:18 ZS:0,2 TZS: FH:0,2 SZH:3,5 CK:0 SO:0	EN:63 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0
<b>Tízórai</b>	A l m a	A l m a	A l m a	Banán	A l m a
Tápanyagértékek	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:63 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0
<b>Ebéd</b>	Párolt darált csirkemell Karfiol főzelékpüré (1;7) A l m a	Párolt darált pulyka combfilé Cukkini-főzelék püré (7) Banán	Párolt darált pulykamellfilé Burgonyás gyümölcs mártás (7) Banán	Párolt darált csirkecombfilé Vegyes zöldségpüré (7;10) A l m a	Reszelt sajt Edami (1;7) Zöldbabfőzelékpüré (1;7) Banán
Tápanyagértékek	EN:552 ZS:26,0 TZS:6,0 FH:37,5 SZH:37,4 CK:8,2 SO:0,3	EN:489 ZS:16,2 TZS:5,8 FH:13,6 SZH:64,1 CK:7,0 SO:0,3	EN:463 ZS:7,0 TZS:4,4 FH:17,2 SZH:76,5 CK:21,1 SO:0,1	EN:399 ZS:16,5 TZS:4,8 FH:27,6 SZH:30,9 CK:8,3 SO:0,3	EN:424 ZS:18,8 TZS:9,7 FH:17,2 SZH:47,8 CK:6,0 SO:0,5
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsstea, Sütőtök püré (7)	Gyümölcsstea, Meggyepüré (7)	Gyümölcsstea, Tökpüré (7)	Citromos tea, Paszternákpüré (7)	Gyümölcsstea, Zöldborsópüré (7)
Tápanyagértékek	EN:297 ZS:2,8 TZS:1,0 FH:7,2 SZH:59,1 CK:25,7 SO:0,1	EN:264 ZS:1,9 TZS:1,2 FH:6,3 SZH:51,6 CK:33,2 SO:0,1	EN:221 ZS:1,8 TZS:1,0 FH:6,9 SZH:41,4 CK:7,7 SO:0,2	EN:284 ZS:1,0 TZS:0,6 FH:4,9 SZH:61,5 CK:46,0 SO:0,2	EN:255 ZS:2,2 TZS:1,2 FH:15,2 SZH:37,6 CK:7,7 SO:0,2

### 43. hét 2023.10.23 - 2023.10.29-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	-	A l m a	Banán	A l m a	Banán
Tápanyagértékek	-	EN:18 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,2 SZH:3,5 CK:0 SO:0	EN:63 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:18 ZS:0,2 TZS:0 FH:0,2 SZH:3,5 CK:0 SO:0	EN:63 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0
<b>Tízórai</b>	-	A l m a	A l m a	Banán	A l m a
Tápanyagértékek	-	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:63 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0 SO:0	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0
<b>Ebéd</b>	-	Párolt darált csirkemell Paradicsomos burgonyafőzelék püré (1) Banán	Párolt darált pulyka combfilé Tökfőzelék püré (1;7) A l m a	Párolt darált csirkecombfilé Sütőtökfőzelékpüré (1;7) A l m a	Párolt darált csirkemell Karalábefőzelék püré (1;7) A l m a
Tápanyagértékek	-	EN:527 ZS:11,2 TZS:1,7 FH:31,1 SZH:69,2 CK:1,0 SO:0,2	EN:439 ZS:16,4 TZS:2,7 FH:16,6 SZH:53,6 CK:7,6 SO:0,2	EN:434 ZS:12,1 TZS:3,0 FH:26,1 SZH:50,6 CK:16,0 SO:0,3	EN:419 ZS:12,8 TZS:1,9 FH:29,3 SZH:40,5 CK:13,0 SO:0,2
<b>Uzsonna</b>	-	Gyümölcsstea, Cukkini-püré (7)	Gyümölcsstea, Őszibarackpüré (7)	Gyümölcsstea, Zelleres burgonyapüré (7;9)	Gyümölcsstea, Meggyepüré (7)
Tápanyagértékek	-	EN:239 ZS:3,8 TZS:2,0 FH:8,8 SZH:39,2 CK:10,2 SO:0,2	EN:229 ZS:2,6 TZS:1,6 FH:6,2 SZH:42,1 CK:23,7 SO:0,1	EN:275 ZS:6,1 TZS:3,0 FH:8,4 SZH:40,2 CK:11,8 SO:0,5	EN:264 ZS:1,9 TZS:1,2 FH:6,3 SZH:51,6 CK:33,2 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.