



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE 40. hét 2023.10.02 - 2023.10.08-ig

KISDEDE

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Körözött (7) Falusi kenyér (1) Kigyóborka	Kakaó (7) Kukoricapehely (1)	Forralt tej (7) Trappista sajt (7) Liga margarin Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7) Kedvenc Ízek Gépsonka formában Liga margarin Teljeskiőrlésű búzakenyér (1) Tv paprika	Forralt tej (7) Zelleres vajkrém (7;9) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Jégcsapretek
Tápanyagértékek	EN:196 ZS:2,3 TZS:1,3 FH:8,1 SZH:35,5 CK:12,2 SO:0,3	EN:160 ZS:4,5 TZS:3,1 FH:6,3 SZH:23,3 CK:3,9 SO:0,2	EN:310 ZS:13,6 TZS:8,3 FH:15,6 SZH:31,5 CK:10,7 SO:0,8	EN:255 ZS:8,7 TZS:5,0 FH:12,2 SZH:31,4 CK:10,0 SO:1,3	EN:284 ZS:12,3 TZS:6,9 FH:11,0 SZH:32,0 CK:11,0 SO:0,7
Tízórai	Sárgarépa hasáb	A 1 m a	Karalábé hasáb	A 1 m a	Banán
Tápanyagértékek	EN:12 ZS:0,1 SZH:2,5 CK:0,3 TZS: FH:0,4 SO:0,0	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:8 ZS:0,0 SZH:1,9 CK:0 TZS:0 FH:0,5 SO:0	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:63 ZS:0 SZH:14,5 CK:0 TZS:0 FH:0,8 SO:0
Ebéd	Párolt csirke combfilé Zöldborsófőzelék (1;7) Alma	Temesvári pulykaragu (7) Durum főtt kiskagyló tészta (1) Szőlő	Párolt csirkemell Édeskáposzta főzelék (1;7) Körte	Panírozott halrúd (1;4) Sütőtökfőzelék (1;7) Szilva	Húsgombóc (3) Kapor mártás (1;7) Főtt burgonya Körte
Tápanyagértékek	EN:452 ZS:19,0 TZS:3,4 FH:27,7 SZH:39,2 CK:5,8 SO:0,2	EN:417 ZS:13,4 TZS:2,4 FH:17,1 SZH:56,3 CK:7,6 SO:0,9	EN:389 ZS:21,2 TZS:5,0 FH:16,9 SZH:30,7 CK:3,8 SO:0,3	EN:449 ZS:17,1 TZS:2,5 FH:12,7 SZH:55,7 CK:19,2 SO:0,5	EN:363 ZS:8,8 TZS:3,3 FH:17,3 SZH:50,0 CK:3,7 SO:0,1
Uszonna	Gyümölcstea Kedvenc Ízek Baromfiipárizsi GM, LM Liga margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Citromos tea Csirkehúskrém házi Teljeskiőrlésű búzakenyér 1kg (1) Paradicsom	Gyümölcstea Tojáskrém (3;7) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Kigyóborka	Citromos tea Kefir (7) Liga margarin Kifli (1;7)	Citromos tea Vaníliás túrókrém (7) Falusi kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:171 ZS:4,8 TZS:1,7 FH:5,0 SZH:25,8 CK:5,4 SO:0,4	EN:288 ZS:13,3 TZS:4,2 FH:9,2 SZH:31,6 CK:10,0 SO:0,7	EN:187 ZS:7,3 TZS:3,5 FH:3,6 SZH:25,9 CK:5,2 SO:0,0	EN:230 ZS:7,0 TZS:3,5 FH:6,2 SZH:34,2 CK:14,9 SO:0,6	EN:220 ZS:4,1 TZS:2,5 FH:7,8 SZH:37,8 CK:16,2 SO:0,3

41. hét 2023.10.09 - 2023.10.15-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7) Liga margarin Falusi kenyér (1) Trappista sajt (7)	Forralt tej (7) Tavasz felvágott Liga margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Forralt tej (7) Szardíniakrém (4;7) Teljeskiőrlésű búzakenyér 1kg (1)	Citromos tea Mb Pulyka sonkaszelet (6;7) Liga margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Jégcsapretek	Forralt tej (7) Liga margarin Mész Falusi kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:274 ZS:10,8 TZS:6,5 FH:13,1 SZH:31,5 CK:10,7 SO:0,7	EN:275 ZS:11,4 TZS:6,3 FH:11,8 SZH:30,9 CK:10,1 SO:0,7	EN:234 ZS:7,8 TZS:5,4 FH:10,1 SZH:30,3 CK:10,1 SO:0,9	EN:177 ZS:3,0 TZS:1,0 FH:5,4 SZH:31,4 CK:10,1 SO:0,5	EN:270 ZS:8,0 TZS:4,7 FH:10,6 SZH:39,7 CK:18,9 SO:0,6
Tízórai	Sárgarépa hasáb	A 1 m a	Karalábé hasáb	A 1 m a	Banán
Tápanyagértékek	EN:12 ZS:0,1 SZH:2,5 CK:0,3 TZS:0 FH:0,4 SO:0,0	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:8 ZS:0,0 SZH:1,9 CK:0 TZS:0 FH:0,5 SO:0	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:63 ZS:0 SZH:14,5 CK:0 TZS:0 FH:0,8 SO:0
Ebéd	Fokhagymás párolt pulyka Tökfőzelék (1;7) Alma	Rakott brokkoli (1;7) Szilva	Húsgombóc leves (1;3;7;9) Rizsfelfújt (1;3;7) Gyümölcstet (1)	Párolt sertés hús Zöldbabfőzelék (1;7) Körte	Párolt csirke combfilé Sóskamártás (1;7) Főtt burgonya Szőlő
Tápanyagértékek	EN:423 ZS:11,1 TZS:2,0 FH:20,9 SZH:58,2 CK:12,2 SO:0,2	EN:389 ZS:16,4 TZS:5,7 FH:16,7 SZH:41,8 CK:4,3 SO:0,3	EN:372 ZS:8,6 TZS:2,3 FH:10,9 SZH:61,7 CK:32,1 SO:0,9	EN:586 ZS:26,2 TZS:8,8 FH:25,0 SZH:64,5 CK:8,8 SO:1,7	EN:571 ZS:22,9 TZS:7,8 FH:24,2 SZH:59,5 CK:17,2 SO:0,3
Uszonna	Gyümölcstea Csirkemellsonka Liga margarin Teljeskiőrlésű búzakenyér (1) Kigyóborka	Citromos tea Padlizsánkrém (3;7;10) Falusi kenyér (1) Paradicsom	Gyümölcstea Kockasajt, natúr (7) Falusi kenyér (1) Tv paprika	Gyümölcstea Magyaros túrókrém (7) Falusi kenyér (1)	Citromos tea Zala felvágott Liga margarin Teljeskiőrlésű búzakenyér 1kg (1) Kigyóborka
Tápanyagértékek	EN:157 ZS:3,1 TZS:1,0 FH:5,4 SZH:25,8 CK:5,3 SO:1,0	EN:248 ZS:5,7 TZS:2,2 FH:6,8 SZH:41,4 CK:11,4 SO:0,4	EN:204 ZS:5,9 TZS:3,9 FH:7,6 SZH:29,4 CK:5,9 SO:0,8	EN:162 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:6,6 SZH:27,2 CK:6,4 SO:0,3	EN:195 ZS:5,4 TZS:2,0 FH:5,1 SZH:30,7 CK:10,1 SO:1,0

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákkfélek; 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



ÚJBUDAI
BÖLCSŐDEI
INTÉZMÉNYEK

BÖLCSŐDE 42. hét 2023.10.16 - 2023.10.22-ig

KISDED	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej (7) Zöldhagymás túrókrém (7) Falusi kenyér (1)	Tejeskávé (1;7) Vaj (7) Foslós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Forralt tej (7) Csicsereborsó krém (7) Falusi kenyér (1) Tv paprika	Gyümölcs tea Kedvenc Ízek Baromfipárizsi GM, LM Liga margarin Teljeskiőrlésű búzakenyér 1kg (1) Kígyóborka	Forralt tej (7) Barack lekvár Liga margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)
Tápanyagértékek	EN:257 ZS:8,5 TZS:5,8 FH:13,1 SZH:32,2 CK:11,4 SO:0,5	EN:307 ZS:15,3 TZS:9,4 FH:8,3 SZH:34,8 CK:15,5 SO:0,4	EN:266 ZS:6,8 TZS:4,6 FH:13,1 SZH:37,8 CK:10,7 SO:0,5	EN:171 ZS:5,0 TZS:1,7 FH:4,8 SZH:25,8 CK:5,3 SO:1,0	EN:258 ZS:7,8 TZS:4,8 FH:10,0 SZH:36,2 CK:15,1 SO:0,3
Tízórai	Sárgarépa hasáb	Narancs	Karalábé hasáb	A 1 m a	A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:12 ZS:0,1 SZH:2,5 CK:0,3 TZS: FH:0,4 SO:0,0	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:8 ZS:0,0 SZH:1,9 CK:0 TZS:0 FH:0,5 SO:0	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:63 ZS:0 SZH:14,5 CK:0 TZS:0 FH:0,8 SO:0
Ebéd	Párolt csirkemell Karfiol főzelék (1;7) A 1 m a	Csirkemáj rizottó (9) Csemege uborka (10) A 1 m a	Párolt pulykacombfilé Gyümölcsmártás (1;7) Főtt burgonya	Vadas csirkeragu (1;7;9;10) Durum főtt kiskagyló tészta (1) Körte	Panírozott halrúd (1;4) Kukoricafőzelék (1;7) A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:426 ZS:26,3 TZS:3,1 FH:19,7 SZH:25,2 CK:3,2 SO:0,2	EN:403 ZS:11,2 TZS:1,7 FH:16,4 SZH:58,8 CK:1,3 SO:0,5	EN:372 ZS:8,2 TZS:1,9 FH:15,0 SZH:55,7 CK:25,1 SO:0,1	EN:471 ZS:17,5 TZS:4,7 FH:17,0 SZH:59,0 CK:6,8 SO:0,2	EN:371 ZS:15,3 TZS:3,4 FH:13,1 SZH:41,6 CK:4,2 SO:0,4
Uszonna	Gyümölcs tea Tönhalkrém (4;6;7;10) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Paradicsom	Gyümölcs tea Zelleres vajkrém (7;9) Teljeskiőrlésű búzakenyér 1kg (1) Reszelt cékla	Gyümölcs tea Zöldséges szelet Liga margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Citromos tea Gyümölcsjoghurt házi (7) Liga margarin Kifli (1;7)	Gyümölcs tea Házi csirkemájkrém (7) Falusi kenyér (1) Lilahagyma
Tápanyagértékek	EN:227 ZS:10,3 TZS:4,6 FH:6,3 SZH:26,6 CK:5,4 SO:0,2	EN:199 ZS:6,9 TZS:2,9 FH:4,2 SZH:29,4 CK:8,3 SO:1,1	EN:168 ZS:4,5 TZS:1,6 FH:4,7 SZH:26,2 CK:5,3 SO:0,4	EN:281 ZS:7,7 TZS:3,9 FH:7,3 SZH:44,0 CK:20,0 SO:0,6	EN:231 ZS:6,5 TZS:2,8 FH:13,0 SZH:29,1 CK:6,3 SO:0,4

43. hét 2023.10.23 - 2023.10.29-ig

KISDED	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	-	Forralt tej (7) Natúr vajkrém (7) Falusi kenyér (1)	Citromos tea Csirkehúskrém házi Falusi kenyér (1) Jégcsaprettek	Forralt tej (7) Tojáskrém (3;7) Teljeskiőrlésű búzakenyér 1kg (1)	Forralt tej (7) Körözött (7) Falusi kenyér (1)
Tápanyagértékek	-	EN:256 ZS:9,5 TZS:6,4 FH:10,9 SZH:32,1 CK:10,9 SO:0,6	EN:294 ZS:13,2 TZS:4,1 FH:10,3 SZH:32,8 CK:10,7 SO:0,3	EN:276 ZS:13,0 TZS:7,5 FH:9,5 SZH:30,0 CK:10,0 SO:0,9	EN:268 ZS:7,8 TZS:5,3 FH:14,5 SZH:35,1 CK:12,2 SO:0,5
Tízórai	-	Narancs	Karalábé hasáb	A 1 m a	A 1 m a
Tápanyagértékek	-	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:8 ZS:0,0 SZH:1,9 CK:0 TZS:0 FH:0,5 SO:0	EN:18 ZS:0,2 SZH:3,5 CK:0 TZS:0 FH:0,2 SO:0	EN:63 ZS:0 SZH:14,5 CK:0 TZS:0 FH:0,8 SO:0
Ebéd	-	Pulyka aprópecsenye Paradicsomos burgonyafőzelék Alma	Sertéspörkölt Bulgur köret (1) Cékla ecetes (10)	Csirkeragu leves (1;9) Túrógombóc (1;3;7;12) Joghurtos öntet (7) Körte	Rakott sárgarépa (7) Alma
Tápanyagértékek	-	EN:440 ZS:9,2 TZS:1,4 FH:18,5 EN:440 ZS:9,2 TZS:1,4 FH:18,5	EN:365 ZS:10,7 TZS:1,7 FH:19,9 SZH:46,4 CK:6,0 SO:0,7	EN:453 ZS:12,4 TZS:4,8 FH:22,1 SZH:61,0 CK:16,6 SO:0,8	EN:465 ZS:18,1 TZS:5,7 FH:18,2 SZH:55,1 CK:12,1 SO:0,4
Uszonna	-	Gyümölcs tea Csirkemellsonka Teljeskiőrlésű búzakenyér 1kg (1) Kígyóborka	Gyümölcs tea Kefír (7) Liga margarin Kifli (1;7)	Citromos tea Zöldséges virsli saláta (3;7;10) Falusi kenyér (1)	Gyümölcs tea Cékla szendvicskrém (7) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Kígyóborka
Tápanyagértékek	-	EN:139 ZS:1,1 TZS:0,4 FH:5,4 SZH:25,8 CK:5,3 SO:0,9	EN:211 ZS:7,0 TZS:3,5 FH:6,2 SZH:29,4 CK:10,1 SO:0,6	EN:201 ZS:3,4 TZS:1,1 FH:6,7 SZH:35,7 CK:11,4 SO:0,5	EN:159 ZS:3,3 TZS:2,1 FH:3,9 SZH:26,8 CK:5,9 SO:0,1

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