



# ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## BÖLCSEI 40. hét 2023.10.02 - 2023.10.08-ig

### TIPEGŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Citromos tea Körözött (7) Falusi kenyér (1) Kígyóborka	Forralt tej (7) Lekváros bukta (1;3;7)	Forralt tej (7) Trappista sajt (7) Liga margarin Falusi kenyér (1)	Forralt tej (7) Kedvenc Ízek Gépsonka formában Liga margarin Teljeskiörlesű búzakenyér 1kg (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:254 ZS:7,8 TZS:5,2 FH:9,0 SZH:36,6 CK:21,8 SO:0,5	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
<b>Tízórai</b>	A l m a	A l m a	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: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: SZH:14,5 CK:0 TZS:0 FH:0,8 SO: 0
<b>Ebéd</b>	Párolt darált csirkecombfilé Zöldborsófőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált pulyka combfilé Paszternákfőzelék püré (1;7) Szőlő	Párolt darált csirkemell Cékla főzelék püré (7) Alma	Párolt darált pulykamellfilé Sütőtökfőzelékpüré (1;7) Szilva	Húsgombóc (3) Kapor mártás (1;7) Főtt burgonya Körte
Tápanyagértékek	EN:420 ZS:14,9 TZS:3,0 FH:31,2 SZH:36,5 CK:4,5 SO:0,2	EN:365 ZS:10,3 TZS:2,4 FH:20,9 SZH:44,8 CK:18,0 SO:0,3	EN:426 ZS:14,7 TZS:6,1 FH:29,7 SZH:38,2 CK:19,5 SO:0,6	EN:436 ZS:11,5 TZS:2,6 FH:20,3 SZH:60,1 CK:23,9 SO:0,2	EN:363 ZS:8,8 TZS:3,3 FH:17,3 SZH:50,0 CK:3,7 SO:0,1
<b>Uszonna</b>	Gyümölcs tea Kedvenc Ízek Baromfi párizsi GM, LM Liga margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Citromos tea Csirkehúskrém házi Teljeskiörlesű búzakenyér 1kg (1) Paradicsom	Gyümölcs tea Tojáskrém (3;7) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Kígyóborka	Citromos tea Kefir (7) Liga margarin Falusi kenyér (1)	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:225 ZS:5,9 TZS:3,0 FH:7,3 SZH:35,3 CK:14,5 SO:0,4	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
<b>Reggeli</b>	Forralt tej (7) Liga margarin Falusi kenyér (1) Trappista sajt (7)	Forralt tej (7) Tavaszi felvágott Liga margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Forralt tej (7) Szardíniakrém (4;7) Teljes kiörlesű búza kenyér 1kg (1)	Citromos tea Pulyka sonkaszlet (6;7) Liga margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Jégcsapretek	Forralt tej (7) Liga margarin Méz 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
<b>Tízórai</b>	A l m a	A l m a	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: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 SZH:14,5 CK:0 TZS:0 FH:0,8 SO:0
<b>Ebéd</b>	Párolt darált pulyka combfilé Tökfőzelék püré (1;7) A l m a	Reszelt sajt Edami (1;7) Brokkoli főzelék püré (1;7) S z i l v a	Párolt darált csirkemell Paradicsomos burgonyafőzelék püré (1) A l m a	Párolt darált pulyka combfilé Zöldbabfőzelékpüré (1;7) Körte	Reszelt sajt Edami (1;7) Sós kás burgonyapüré (1;7) A l m a
Tápanyagértékek	EN:382 ZS:11,4 TZS:2,0 FH:20,4 SZH:47,3 CK:11,4 SO:0,2	EN:413 ZS:13,8 TZS:5,4 FH:18,3 SZH:50,2 CK:9,2 SO:0,4	EN:464 ZS:12,7 TZS:2,0 FH:28,3 SZH:53,2 CK:1,0 SO:0,1	EN:451 ZS:19,0 TZS:6,4 FH:25,4 SZH:46,9 CK:7,5 SO:0,2	EN:437 ZS:22,1 TZS:12,2 FH:13,1 SZH:41,5 CK:9,7 SO:0,5
<b>Uszonna</b>	Gyümölcs tea Csirkemellsonka Liga margarin Teljeskiörlesű búzakenyér 1kg (1) Kígyóborka	Citromos tea Padlizsánkrém (3;7;10) Falusi kenyér (1) Paradicsom	Gyümölcs tea Kockasajt, natúr (7) Falusi kenyér (1) Tv paprika	Gyümölcs tea Magyaros túrókrém (7) Falusi kenyér (1)	Citromos tea Zala felvágott Liga margarin Teljeskiörlesű búzakenyér 1kg (1) Kígyóborka
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. 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.



# ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKÉZTETÉS



## BÖLCŐDE 42. hét 2023.10.16 - 2023.10.22-ig

### TIPEGŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Forralt tej (7) Zöldhagymás túrókrém (7) Falusi kenyér (1)	Tejeskávé (1;7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Forralt tej (7) Csicszeriborsó krém (7) Falusi kenyér (1) Tv paprika	Gyümölcs tea Kedvenc Ízek Baromfi párizsi GM, LM Liga margarin Teljeskiörlesű 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
<b>Tízórai</b>	A 1 m a	Banán	A 1 m a	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:63 ZS: SZH:14,5 CK:0 TZS:0 FH:0,8 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: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 1 m a	Párolt darált pulyka combfilé Cukkini főzelék püré (7) A 1 m a	Párolt darált pulykamellfilé Burgonyás gyümölcs mártás (7) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Vegyes zöldségpüré (7;10) Körte	Reszelt sajt Edami (1;7) Zöldbab főzelékpüré (1;7) A 1 m a
Tápanyagértékek	EN:412 ZS:25,4 TZS:2,7 FH:28,9 SZH:14,5 CK:4,3 SO:0,2	EN:345 ZS:16,4 TZS:5,7 FH:19,8 SZH:27,9 CK:5,5 SO:0,3	EN:391 ZS:5,0 TZS:2,8 FH:18,9 SZH:62,2 CK:23,9 SO:0,1	EN:432 ZS:16,7 TZS:5,0 FH:29,9 SZH:36,3 CK:10,7 SO:0,3	EN:417 ZS:20,4 TZS:9,0 FH:15,9 SZH:45,1 CK:6,7 SO:0,4
<b>Usonna</b>	Gyümölcs tea Tönhalkrém (4;6;7;10) Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13) Paradicsom	Gyümölcs tea Zelleres vajkrém (7;9) Teljeskiörlesű búzakenyér 1kg (1) Reszelt cékla	Gyümölcs tea Zöldséges szelet Liga margarin Korpás kenyér (1;5;6;7;8;11;13)	Citromos tea Gyümölcs joghurt házi (7) Liga margarin Falusi kenyér (1)	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:276 ZS:6,5 TZS:3,4 FH:8,4 SZH:45,2 CK:19,6 SO:0,4	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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	-	Forralt tej (7) Natúr vajkrém (7) Falusi kenyér (1)	Citromos tea Csirkehúskrém házi Falusi kenyér (1) Jégcsapretek	Forralt tej (7) Tojáskrém (3;7) Teljes kiörlesű búza kenyér 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
<b>Tízórai</b>	-	A 1 m a	Banán	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:63 ZS:0 SZH:14,5 CK:0 TZS:0 FH:0,8 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
<b>Ebéd</b>	-	Párolt darált csirkemell Paradicsomos burgonyafőzelék püré (1) A 1 m a	Párolt darált pulyka combfilé Tökfőzelék püré (1;7) Banán	Párolt darált csirkecombfilé Sütőtök főzelék püré (1;7) Körte	Párolt darált csirkemell Karaláb főzelék püré (1;7) A 1 m a
Tápanyagértékek	-	EN:464 ZS:12,7 TZS:2,0 FH:28,3 SZH:53,2 CK:1,0 SO:0,1	EN:377 ZS:11,0 TZS:2,0 FH:19,6 SZH:47,9 CK:11,4 SO:0,2	EN:420 ZS:15,5 TZS:3,4 FH:24,8 SZH:42,2 CK:16,8 SO:0,3	EN:419 ZS:12,8 TZS:1,9 FH:29,3 SZH:40,5 CK:13,0 SO:0,2
<b>Usonna</b>	-	Gyümölcs tea Csirkemellsonka Teljes kiörlesű búza kenyér 1kg (1) Kígyóborka	Gyümölcs tea Kefir (7) Liga margarin Falusi kenyér (1)	Citromos tea Zöldséges virsli saláta (3;7;10) Falusi kenyér (1)	Gyümölcs tea Céklás 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:207 ZS:5,9 TZS:3,0 FH:7,3 SZH:30,5 CK:9,7 SO:0,4	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. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.