



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE 14. hét 2024.04.01 - 2024.04.05-ig

KISDEDE

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	ÜNNEP	Forralt tej Barack lekvár Liga csészés margarin Falusi kenyér	Tejeskávé Vaj Falusi kenyér	Citromos tea Szendvicsskrém Teljes kiörlésű búza kenyér Reszelt sárgarépa	Forralt tej Sonkakrém Falusi kenyér
Tápanyagértékek		EN:264 ZS:8,0 TZS:4,7 FH:10,6 SZH:37,3 CK:15,8 SO:0,6	EN:293 ZS:12,6 TZS:8,3 FH:9,0 SZH:35,5 CK:12,8 SO:0,4	EN:214 ZS:9,4 TZS:5,9 FH:3,9 SZH:27,6 CK:6,0 SO:0,9	EN:256 ZS:8,2 TZS:5,3 FH:12,6 SZH:33,4 CK:11,6 SO:0,8
Tízórai		Alma	Alma	Kivi	Banán
Tápanyagértékek		EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:26 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,5 SZH:5,6 CK:0,0 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK: 0,8 SO:0,0
Ebéd		Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Alma	Vadas csirkeragu Durum főtt kiskagyló tészta Narancs	Párolt sertés hús Kelkáposzta főzelék Alma	Rakott brokkoli Alma
Tápanyagértékek		EN:425 ZS:15,5 TZS:7,1 FH:10,9 SZH:53,6 CK:13,8 SO:0,2	EN:406 ZS:14,0 TZS:2,4 FH:16,0 SZH:51,8 CK:3,4 SO:0,1	EN:465 ZS:16,9 TZS:2,4 FH:24,1 SZH:49,5 CK:0,0 SO:1,7	EN:365 ZS:14,7 TZS:4,7 FH:16,9 SZH:40,0 CK:2,6 SO:0,3
Uzsonna		Gyümölcsstea Körözött Teljes kiörlésű búza kenyér Kigyóborka	Gyümölcsstea Tavaszi felvágott Liga csészés margarin Falusi kenyér Lilahagyma	Gyümölcsstea Natúr joghurt Liga csészés margarin Falusi kenyér	Citromos tea Edami sajt Liga csészés margarin Korpás kenyér Primőr paradicsom
Tápanyagértékek	EN:207 ZS:6,3 TZS:3,4 FH:7,6 SZH:28,8 CK:7,0 SO:0,6	EN:195 ZS:6,0 TZS:2,2 FH:6,1 SZH:28,8 CK:6,0 SO:0,7	EN:206 ZS:5,9 TZS:3,0 FH:7,3 SZH:30,5 CK:9,7 SO:0,4	EN:253 EN: ZS:9,3 TZS:5,6 FH:11,2 SZH:30,4 CK:10,0 SO:0,3	

15. hét 2024.04.08 - 2024.04.12-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej Pulykasonka Liga csészés margarin Falusi kenyér Jégcsapretek	Forralt tej Lekváros bukta	Forralt tej Sertéspárizsi Liga csészés margarin Falusi kenyér Lilahagyma	Forralt tej Snidlinges túrókrém Falusi kenyér	Citromos tea Tonhalkrém Korpás kenyér
Tápanyagértékek	EN:260 ZS:8,9 TZS:5,0 FH:13,1 SZH:32,1 CK:10,8 SO:1,0	EN:254 ZS:7,8 TZS:5,2 FH:9,0 SZH:36,6 CK:21,8 SO:0,5	EN:282 ZS:11,0 TZS:5,9 FH:12,4 SZH:33,5 CK:10,7 SO:0,9	EN:250 ZS:7,9 TZS:5,3 FH:12,6 SZH:32,2 CK:11,4 SO:0,5	EN:241 ZS:10,2 TZS:4,6 FH:6,1 SZH:30,6 CK:10,2 SO:0,2
Tízórai	Alma	Karalábé hasáb	Alma	Kigyóborka hasábok	Alma
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:8 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,5 SZH:1,9 CK:0,0 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:4 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:05 CK:0,0 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0
Ebéd	Sült csirkecomb Zöldbabfőzelék Alma	Sertés vagdalt Paradicsomos burgonyafőzelék Alma	Zöldfűszeres csirkefalatok Zöldborsófőzelék Körte	Tejfőlös-kukoricás csirkeragu Párolt rizs Alma	Pulyka becsináltleves Túrógombóc Joghurtos öntet
Tápanyagértékek	EN:364 ZS:12,4 TZS:3,8 FH:22,0 SZH:43,4 CK:4,9 SO:0,0	EN:517 ZS:11,2 TZS:1,6 FH:15,3 SZH:102,2 CK:45,5 SO:0,2	EN:458 ZS:10,2 TZS:2,6 FH:33,8 SZH:54,3 CK:7,0 SO:0,2	EN:429 ZS:10,6 TZS:3,3 FH:18,9 SZH:64,1 CK:4,5 SO:0,0	EN:445 ZS:12,9 TZS:5,6 FH:26,6 SZH:53,7 CK:14,2 SO:0,4
Uzsonna	Gyümölcsstea Sajtkrém Korpás kenyér	Gyümölcsstea Tojáspestétom Teljes kiörlésű búza kenyér Kigyóborka	Citromos tea Gyümölcsjoghurt Liga csészés margarin Korpás kenyér	Citromos tea Zöldséges virsli saláta Teljes kiörlésű búza kenyér	Citromos tea Trappista sajt Liga csészés margarin Falusi kenyér Reszelt sárgarépa
Tápanyagértékek	EN:143 ZS:2,0 TZS:1,3 FH:4,0 SZH:26,4 CK:6,0 SO:0,2	EN:207 ZS:9,0 TZS:3,9 FH:5,0 SZH:25,5 CK:5,2 SO:0,6	EN:244 ZS:4,9 TZS:2,5 FH:6,3 SZH:42,2 CK:19,2 SO:0,1	EN:206 ZS:5,9 TZS:3,0 FH:7,3 SZH:30,5 CK:9,7 SO:0,4	EN:253 EN: ZS:9,3 TZS:5,6 FH:11,2 SZH:30,4 CK:10,0 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE 16. hét 2024.04.15 - 2024.04.19-ig

KISDED

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej Tavaszi felvágott Liga csészés margarin Falusi kenyér	Forralt tej Főtt tojás karika Liga csészés margarin Falusi kenyér Kígyóborka	Karamellás tej Kakaós foszlós kalács Vaj	Gyümölcsstea Házi csirkemájkrém Falusi kenyér Savanyított aprókáposzta	Forralt tej Szendvicsonka Liga csészés margarin Korpás kenyér
Tápanyagértékek	EN:281 ZS:11,6 TZS:6,2 FH:12,4 SZH:32,0 CK:10,8 SO:0,9	EN:282 ZS:10,9 TZS:5,6 FH:14,3 SZH:31,8 CK:10,7 SO:0,6	EN:189 ZS:5,5 TZS:1,4 FH:6,3 SZH:28,8 CK:11,5 SO:0,4	EN:186 ZS:3,9 TZS:1,6 FH:9,4 SZH:27,7 CK:6,5 SO:0,7	EN:252 ZS:8,6 TZS:5,1 FH:12,2 SZH:31,0 CK:10,4 SO:0,7
Tízórai	Alma	Sárgarépa hasáb	Alma	Karalábé hasáb	Alma
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:12 ZS:0,1 TZS:0,0 FH:0,4 SZH:2,5 CK:0,3 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:8 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,5 SZH:1,9 CK:0,0 SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0
Ebéd	Párolt pulykacombfilé Sárgarépa főzelék Alma	Hüsgombóc Kapor mártás Főtt burgonya Kivi	Zöldfűszeres párolt csirke Karalábé főzelék Narancs	Párolt csirkemell Gyümölcsmártás Bulgur köret	Paprikásburgonya virslivel Csemege uborka
Tápanyagértékek	EN:394 ZS:11,4 TZS:3,0 FH:19,3 SZH:50,4 CK:10,8 SO:0,3	EN:431 ZS:10,1 TZS:3,6 FH:20,4 SZH:61,0 CK:2,9 SO:0,1	EN:464 ZS:17,3 TZS:2,2 FH:19,5 SZH:51,3 CK:13,1 SO:0,2	EN:505 ZS:15,9 TZS:2,8 FH:19,6 SZH:68,7 CK:23,1 SO:0,1	EN:357 ZS:10,1 TZS:3,2 FH:11,5 SZH:50,6 CK:0,5 SO:1,
Úzsonna	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű búza kenyér Reszelt cékla	Citromos tea Vaníliás túrókrém Falusi kenyér	Citromos tea Pulykasonka Liga csészés margarin Teljes kiőrlésű búza kenyér Jégcsapretek	Gyümölcsstea Gyümölcsjoghurt házi Liga csészés margarin Korpás kenyér	Citromos tea Kockasajt, natúr Falusi kenyér Tv paprika
Tápanyagértékek	EN:217 ZS:7,4 TZS:4,0 FH:7,6 SZH:29,3 CK:8,3 SO:0,9	EN:197 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:6,7 SZH:36,4 CK:15,6 SO:0,3	EN:158 ZS:3,3 TZS:1,1 FH:5,4 SZH:25,8 CK:5,3 SO:1,1	EN:225 ZS:4,9 TZS:2,5 FH:6,3 SZH:37,4 CK:14,4 SO:0,1	EN:182 EN:217 ZS:3,2 TZS:1,9 FH:5,9 SZH:32,3 CK:11,4 SO:0,4

17. hét 2024.04.22 - 2024.04.26-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea Natúr vajkrém Falusi kenyér	Forralt tej Csirkemell sonka Liga csészés margarin Korpás kenyér Jégcsapretek	Kakaó Kifli Liga csészés margarin	Forralt tej Sajtkrém, natúr Teljes kiőrlésű búza kenyér Reszelt sárgarépa	Forralt tej Méz Liga csészés margarin Falusi kenyér
Tápanyagértékek	EN:162 ZS:3,9 TZS:2,4 FH:4,3 SZH:27,3 CK:6,1 SO:0,3	EN:250 ZS:8,0 TZS:4,8 FH:12,6 SZH:31,6 CK:10,1 SO:0,7	EN:244 ZS:6,7 TZS:3,9 FH:8,8 SZH:36,1 CK:10,7 SO:0,8	EN:243 ZS:7,8 TZS:5,3 FH:10,3 SZH:32,5 CK:10,9 SO:1,1	EN:270 ZS:8,0 TZS:4,7 FH:10,6 SZH:39,7 CK:18,9 SO:0,6
Tízórai	Alma	Sárgarépa hasáb	Kivi	Kígyóborka hasábok	Narancs
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:12 ZS:0,1 TZS: FH:0,4 SZH:2,5 CK:0,3 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS: FH:0,5 SZH:5,6 CK:0 SO:0	EN:4 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,3 SZH:05 CK:0,0 SO:0,0	EN:25 ZS: TZS: FH:0,4 SZH:5,1 CK:0 SO:0
Ebéd	Zöldfűszeres párolt csirke Sütőtökfőzelék Alma	Párolt pulyka combfilé Brokkolifőzelék Körte	Frankfurti zöldborsóleves gazdagon Gránátos kocka Cékla saláta	Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya Banán	Szárnyas vagdalt Paradicsomos káposztafőzelék Alma
Tápanyagértékek	EN:528 ZS:20,9 TZS:2,9 FH:17,0 SZH:64,5 CK:20,8 SO:0,2	EN:518 ZS:23,8 TZS:4,3 FH:28,9 SZH:43,0 CK:8,6 SO:0,3	EN:430 ZS:13,9 TZS:2,9 FH:13,7 SZH:60,3 CK:2,9 SO:0,8	EN:456 ZS:13,5 TZS:6,2 FH:13,3 SZH:64,9 CK:14,1 SO:0,2	EN:403 ZS:3,7 TZS:0,8 FH:17,5 SZH:69,2 CK:17,4 SO:0,5
Úzsonna	Gyümölcsstea Körözött Falusi kenyér	Citromos tea Szardíniakrém Teljes kiőrlésű búza kenyér Savanyú káposzta	Gyümölcsstea Csirkehúskrém házi Korpás kenyér Tv paprika	Citromos tea Kefir Liga csészés margarin Falusi kenyér	Gyümölcsstea Tojáskrém Korpás kenyér Kígyóborka friss
Tápanyagértékek	EN:212 ZS:6,2 TZS:3,3 FH:8,5 SZH:29,9 CK:7,7 SO:0,	EN:163 ZS:2,3 TZS:1,4 FH:3,7 SZH:31,0 CK:10,1 SO:1,0	EN:209 ZS:7,6 TZS:1,5 FH:7,4 SZH:26,4 CK:5,2 SO:0,1	EN:225 ZS:5,9 TZS:3,0 FH:7,3 SZH:35,3 CK:14,5 SO:0,4	EN:209 EN:212 ZS:8,9 TZS:3,9 FH:5,5 SZH:25,9 CK:5,2 SO:0,0

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

BÖLCSŐDE 18. hét 2024.04.29 - 2024.05.03-ig

KISDED

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Forralt tej Cékklás szendvicsszendvicskrém Teljes kiőrlésű búza kenyér Tv paprika	Karamellás tej Lekváros bukta	ÜNNEP	Citromos tea Csirkemellsonka Liga csészés margarin Teljes kiőrlésű búza kenyér	Forralt tej Csicszeriborsó krém Falusi kenyér Paradicsom
Tápanyagértékek	EN:248 ZS:9,0 TZS:6,1 FH:9,8 SZH:30,9 CK:10,6 SO:1,0	EN:192 ZS:3,8 TZS:1,2 FH:5,6 SZH:33,6 CK:18,8 SO:0,4		EN:173 ZS:3,1 TZS:1,0 FH:5,2 SZH:30,3 CK:10,1 SO:1,0	EN:265 ZS:6,9 TZS:4,6 FH:13,1 SZH:37,7 CK:10,7 SO:0,5
Tízórai	Alma	Körte		Sárgarépa hasáb	Narancs
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS: FH:0,2 SZH:6,0 CK:0,8 SO:0		EN:12 ZS:0,1 TZS:0,0 FH:0,4 SZH:2,5 CK:0,3 SO:0,0	EN:25 ZS: TZS: FH:0,4 SZH:5,1 CK:0 SO:0
Ebéd	Fokhagymás párolt pulyka Sárgarépa főzelék Alma	Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Alma		Sertés gulyásleves Tejbedara Kakaó szórat Alma	Paradicsomos halas tészta Kivi
Tápanyagértékek	EN:397 ZS:7,5 TZS:2,7 FH:22,8 SZH:56,3 CK:12,4 SO:0,4	EN:422 ZS:14,9 TZS:4,8 FH:18,0 SZH:47,5 CK:7,5 SO:0,3		EN:537 ZS:8,7 TZS:4,2 FH:21,8 SZH:88,9 CK:41,2 SO:0,2	EN:461 ZS:7,9 TZS:1,3 FH:26,6 SZH:69,0 CK:6,4 SO:0,1
Uzsonna	Citromos tea Zöldfűszeres vajkrém Falusi kenyér Kígyóuborka	Citromos tea Gyümölcsjoghurt házi Liga csészés margarin Falusi kenyér		Gyümölcsstea Sertéspárizsi Liga csészés margarin Korpás kenyér Jégcsapretek	Gyümölcsstea Házi csirkemájkrém Falusi kenyér Lilahagyma
Tápanyagértékek	EN:143 ZS:2,0 TZS:1,3 FH:4,0 SZH:26,4 CK:6,0 SO:0,2	EN:207 ZS:9,0 TZS:3,9 FH:5,0 SZH:25,5 CK:5,2 SO:0,6	EN:206 ZS:5,9 TZS:3,0 FH:7,3 SZH:30,5 CK:9,7 SO:0,4	EN:190 EN:197 ZS:3,9 TZS:1,6 FH:9,4 SZH:28,7 CK:6,1 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.