



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE 27. hét 2024.07.01 - 2024.07.05-ig

CSECSEMŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Alma	Alma	Banán	Alma	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:63 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:14,5 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:63 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0,0 SO:0,0
Tízórai	Alma	Banán	Alma	Banán	Nektarin
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:63 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:14,5 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:63 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:24 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,2 SZH:5,7 CK:0,0 SO:0,0
Ebéd	Párolt darált csirkemell Finomfőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált pulyka combfilé Paradicsomos burgonyafőzelék püré (1) Alma	Reszelt sajt (1;7) Zöldbabfőzelékpüré (1;7) Őszibarack	Párolt darált pulyka combfilé Sárgarépa-főzelék püré (1;7) Nektarin	Párolt darált csirkecombfilé Sós kásás burgonyapüré (1;7) Alma
Tápanyagértékek	EN:448 ZS:13,2 TZS:2,9 FH:30,6 SZH:47,9 CK:6,5 SO:0,4	EN:321 ZS:8,3 TZS:1,1 FH:11,8 SZH:46,1 CK:5,0 SO:0,1	EN:353 ZS:15,7 TZS:8,3 FH:17,5 SZH:32,3 CK:12,6 SO:0,5	EN:327 ZS:13,3 TZS:5,7 FH:12,9 SZH:36,9 CK:9,2 SO:0,3	EN:387 ZS:16,9 TZS:6,3 FH:25,3 SZH:28,6 CK:9,0 SO:0,4
Uzsonna	Gyümölcs tea Cukkinipüré (7)	Gyümölcs tea Cékla püré (1;7)	Citromos tea Parajpüré (7)	Gyümölcs tea Paszternák püré (7)	Citromos tea Banán püré (7)
Tápanyagértékek	EN:215 ZS:2,7 TZS:1,2 FH:7,5 SZH:37,2 CK:8,2 SO:0,1	EN:256 ZS:3,1 TZS:0,6 FH:7,0 SZH:49,0 CK:20,3 SO:0,4	EN:244 ZS:1,2 TZS:0,7 FH:3,6 SZH:52,0 CK:37,3 SO:0,1	EN:240 ZS:4,6 TZS:2,2 FH:6,1 SZH:41,3 CK:19,5 SO:0,2	EN:261 EN:215 ZS:0,8 TZS:0,4 FH:2,4 SZH:58,9 CK:37,3 SO:0,0
28. hét 2024.07.08 - 2024.07.12-ig					
Reggeli	Alma	Banán	Alma	Alma	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:63 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:14,5 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:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:63 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0,0 SO:0,0
Tízórai	Alma	Alma	Alma	Banán	Alma
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:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:63 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:14,5 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
Ebéd	Párolt darált pulyka combfilé Meggyes burgonyapüré (1;7) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Tökfőzelék püré (1;7) Alma	Reszelt sajt (1;7) Parajos burgonyapüré (7) Sárgabarack	Párolt darált pulyka combfilé Sütőtökfőzelékpüré (1;7) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Paszternákfőzelék püré (1;7) Nektarin
Tápanyagértékek	EN:386 ZS:9,2 TZS:2,9 FH:15,1 SZH:56,9 CK:22,3 SO:0,2	EN:354 ZS:15,6 TZS:3,0 FH:23,9 SZH:27,0 CK:3,6 SO:0,2	EN:411 ZS:18,7 TZS:10,5 FH:15,6 SZH:42,4 CK:9,0 SO:0,6	EN:305 ZS:6,7 TZS:1,9 FH:12,6 SZH:45,9 CK:14,7 SO:0,2	EN:381 ZS:14,1 TZS:2,9 FH:24,9 SZH:35,6 CK:12,7 SO:0,3
Uzsonna	Gyümölcs tea Őszibarackpüré (7)	Citromos tea Brokkolipüré (7)	Gyümölcs tea Almás burgonyapüré (7)	Gyümölcs tea Meggyes gesztenyepüré (7)	Citromos tea Padlizsán püré (7)
Tápanyagértékek	EN:189 ZS:2,5 TZS:1,6 FH:5,3 SZH:33,9 CK:19,2 SO:0,1	EN:225 ZS:4,6 TZS:2,2 FH:3,5 SZH:41,0 CK:35,7 SO:0,1	EN:226 ZS:4,3 TZS:1,6 FH:4,9 SZH:38,7 CK:7,7 SO:0,1	EN:261 ZS:2,1 TZS:1,2 FH:6,1 SZH:51,3 CK:32,9 SO:0,1	EN:214 EN:189 ZS:2,2 TZS:0,9 FH:3,2 SZH:44,0 CK:34,8 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.					



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



BÖLCSŐDE 29. hét 2024.07.15 - 2024.07.19-ig

CSECSEMŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Alma	Banán	Banán	Alma	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:63 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:63 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:14,5 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:63 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0,0 SO:0,0
Tízórai	Alma	Alma	Ózibarack	Banán	Alma
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:20 ZS:0,0 TZS: FH:0,4 SZH:4,5 CK:4,5 SO:	EN:63 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:14,5 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
Ebéd	Tehéntúró (7) Brokkolifőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált pulyka combfilé Burgonyafőzelék püré (1;7) Nektarin	Párolt darált csirkecombfilé Céklafőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált csirkemell Salátafőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált pulyka combfilé Sárgarépa-főzelék püré (1;7) Nektarin
Tápanyagértékek	EN:327 ZS:13,9 TZS:4,0 FH:14,3 SZH:34,0 CK:6,4 SO:0,2	EN:348 ZS:7,8 TZS:2,9 FH:13,4 SZH:51,4 CK:1,5 SO:0,1	EN:358 ZS:13,6 TZS:4,7 FH:24,4 SZH:33,4 CK:14,3 SO:0,4	EN:357 ZS:13,2 TZS:5,1 FH:27,0 SZH:28,6 CK:5,0 SO:0,1	EN:327 ZS:13,3 TZS:5,7 FH:12,9 SZH:36,9 CK:9,2 SO:0,3
Uzsonna	Gyümölcs tea Meggy-püré (7))	Gyümölcs tea Zelleres burgonyapüré (7;9)	Gyümölcs tea Banán püré (7)	Citromos tea Vegyes zöldségpüré (7;10)	Gyümölcs tea Cukkinipüré (7)
Tápanyagértékek	EN:261 ZS:2,1 TZS:1,2 FH:6,1 SZH:51,3 CK:32,9 SO:0,1	EN:202 ZS:5,0 TZS:2,2 FH:5,9 SZH:27,8 CK:10,3 SO:0,5	EN:208 ZS:0,8 TZS:0,4 FH:3,3 SZH:44,7 CK:9,2 SO:0,0	EN:260 ZS:6,7 TZS:2,3 FH:3,3 SZH:44,6 CK:36,6 SO:0,1	EN:215 EN:261 ZS:2,7 TZS:1,2 FH:7,5 SZH:37,2 CK:8,2 SO:0,1
30. hét 2024.07.22 - 2024.07.26-ig					
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Alma	Alma	Banán	Banán	Alma
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:63 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:63 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:14,5 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
Tízórai	Alma	Banán	Nektarin	Körte	Banán
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:63 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:24 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,2 SZH:5,7 CK:0,0 SO:0,0	EN:26 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK:0,8 SO:0,0	EN:63 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0,0 SO:0,0
Ebéd	Párolt darált csirkecombfilé Karfiolfőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált pulyka combfilé Sütőtök-főzelék püré (1;7) Alma	Reszelt sajt (1;7) Paradicsomos burgonyafőzelék püré (1)Alma	Párolt darált csirkecombfilé Zöldbabfőzelék püré (1;7)Alma	Párolt darált pulyka combfilé Almás burgonyapüré (7) Nektarin
Tápanyagértékek	EN:379 ZS:22,3 TZS:3,6 FH:25,5 SZH:15,6 CK:1,7 SO:0,2	EN:305 ZS:6,7 TZS:1,9 FH:12,6 SZH:45,9 CK:14,7 SO:0,2	EN:378 ZS:13,8 TZS:5,9 FH:13,2 SZH:46,8 CK:5,0 SO:0,4	EN:399 ZS:16,0 TZS:4,7 FH:29,0 SZH:30,6 CK:8,2 SO:0,3	EN:280 ZS:7,2 TZS:2,2 FH:11,2 SZH:39,2 CK:2,5 SO:0,2
Uzsonna	Citromos tea Ózibarackpüré (7)	Citromos tea Zöldborsópüré (7)	Gyümölcs tea Paszternák püré (7)	Gyümölcs tea Karfiol püré (1;7;12)	Gyümölcs tea Zellerpüré (1;7;9)
Tápanyagértékek	EN:303 ZS:2,5 TZS:1,6 FH:5,3 SZH:62,0 CK:47,3 SO:0,1	EN:286 ZS:1,4 TZS:0,7 FH:9,9 SZH:54,2 CK:34,8 SO:0,1	EN:240 ZS:4,6 TZS:2,2 FH:6,1 SZH:41,3 CK:19,5 SO:0,2	EN:163 ZS:2,7 TZS:0,0 FH:6,9 SZH:25,7 CK:5,6 SO:0,1	EN:307 EN:303 ZS:9,9 TZS:3,6 FH:8,2 SZH:40,5 CK:12,3 SO:0,5
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.					



BÖLCSŐDE 31. hét 2024.07.29 - 2024.08.02-ig

CSECSEMŐ	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Alma	Alma	Banán	Alma	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:63 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:14,5 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:63 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0,0 SO:0,0
Tízórai	Alma	Banán	Alma	Banán	Alma
Tápanyagértékek	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:63 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:14,5 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:63 ZS:0,0 TZS: 0,0 FH:0,8 SZH:14,5 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
Ebéd	Párolt darált pulyka combfilé Zöldborsófőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Zelleres burgonyafőzelék püré (7;9) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Cukkini-főzelék püré (7) Alma	Párolt darált pulyka combfilé Salátafőzelék püré (1;7) Körte	Tehéntúró (7) Vegyesfőzelék püré (1;7) Nektarin
Tápanyagértékek	EN:406 ZS:9,4 TZS:1,5 FH:22,1 SZH:54,5 CK:6,0 SO:0,1	EN:378 ZS:16,7 TZS:5,7 FH:25,0 SZH:26,7 CK:4,2 SO:0,5	EN:403 ZS:20,4 TZS:6,5 FH:24,5 SZH:27,7 CK:5,5 SO:0,3	EN:361 ZS:9,0 TZS:4,2 FH:14,9 SZH:49,9 CK:5,7 SO:0,1	EN:301 ZS:7,8 TZS:2,5 FH:11,2 SZH:44,0 CK:13,8 SO:0,2
Úzsonna	Gyümölcs tea Almás sárgarépapüré (7)	Gyümölcs tea Meggyepüré (7)	Citromos tea Vegyes zöldségpüré (7;10)	Gyümölcs tea Céklapüré	Citromos tea Tökpüré (7)
Tápanyagértékek	EN:164 ZS:2,0 TZS:1,0 FH:4,4 SZH:31,7 CK:9,1 SO:0,1	EN:261 ZS:2,1 TZS:1,2 FH:6,1 SZH:51,3 CK:32,9 SO:0,1	EN:260 ZS:6,7 TZS:2,3 FH:3,3 SZH:44,6 CK:36,6 SO:0,1	EN:201 ZS:0,5 TZS: FH:4,1 SZH:43,1 CK:12,2 SO:0,2	EN:295 EN:164 ZS:1,7 TZS:1,0 FH:5,6 SZH:61,5 CK:35,8 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.