



# ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## BÖLCSŐDE 19. hét 2024.05.06 - 2024.05.10-ig

### CSECSEMŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Alma	Alma	Banán	Banán	Alma
<b>Tápanyagértékek</b>	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
<b>Tízórai</b>	Alma	Banán	Alma	Alma	Banán
<b>Tápanyagértékek</b>	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
<b>Ebéd</b>	Tehéntúró (7) Zöldbabfőzelékpüré (1;7) Alma	Párolt darált csirkemell Tökfőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált pulyka combfilé Salátafőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált csirkemell Cékfőzelék püré (1;7) Alma	Reszelt sajt (1;7) Brokkolifőzelék püré (1;7) Alma
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:398 ZS:10,0 TZS:4,3 FH:18,6 SZH:53,0 CK:10,8 SO:0,2	EN:402 ZS:15,7 TZS:2,6 FH:27,1 SZH:35,7 CK:4,0 SO:0,2	EN:275 ZS:9,9 TZS:4,8 FH:13,3 SZH:28,7 CK:6,5 SO:0,1	EN:442 ZS:17,6 TZS:7,4 FH:28,6 SZH:41,3 CK:17,9 SO:0,5	EN:357 ZS:16,7 TZS:6,4 FH:17,1 SZH:32,2 CK:5,4 SO:0,5
<b>Úzsonna</b>	Gyümölcsstea Almás sárgarépapüré (7)	Citromos tea Zelleres burgonyapüré (7;9)	Gyümölcsstea Banán püré (7)	Gyümölcsstea Meggyes gesztenyepüré (7)	Gyümölcsstea Sütőtök püré (7)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:224 ZS:2,3 TZS:1,0 FH:5,4 SZH:44,6 CK:9,1 SO:0,1	EN:301 ZS:4,6 TZS:2,2 FH:4,9 SZH:55,6 CK:36,7 SO:0,3	EN:146 ZS:0,8 TZS:0,4 FH:2,4 SZH:30,8 CK:9,2 SO:0,0	EN:200 ZS:2,0 TZS:1,2 FH:4,8 SZH:38,5 CK:27,4 SO:0,1	EN:242 ZS:2,6 TZS:1,0 FH:5,6 SZH:46,6 CK:23,9 SO:0,1

## 20. hét 2024.05.13 - 2024.05.17-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Alma	Alma	Banán	Alma	Banán
<b>Tápanyagértékek</b>	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
<b>Tízórai</b>	Alma	Alma	Alma	Banán	Alma
<b>Tápanyagértékek</b>	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
<b>Ebéd</b>	Reszelt sajt (1;7) Zöldborsófőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált pulyka combfilé Cukkini főzelék püré (7) Körte	Párolt darált csirkecombfilé Sárgarépas burgonyapüré (7) Banán	Párolt darált pulyka combfilé Karfiolfőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Kapros burgonyapüré (6;7) Alma
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:463 ZS:14,9 TZS:6,3 FH:23,5 SZH:55,2 CK:6,0 SO:0,4	EN:384 ZS:15,1 TZS:5,2 FH:14,2 SZH:44,7 CK:6,2 SO:0,2	EN:477 ZS:13,9 TZS:4,4 FH:26,9 SZH:55,9 CK:6,4 SO:0,3	EN:371 ZS:21,7 TZS:2,0 FH:15,4 SZH:24,7 CK:4,3 SO:0,1	EN:583 ZS:31,5 TZS:14,0 FH:26,3 SZH:43,0 CK:2,6 SO:0,3
<b>Úzsonna</b>	Gyümölcsstea Tökpüré (7)	Gyümölcsstea Zellerpüré (1;7;9)	Gyümölcsstea Karalábé püré (7)	Citromos tea Meggyepüré (7)	Gyümölcsstea Brokkolipüré (7)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:180 ZS:1,7 TZS:1,0 FH:5,6 SZH:33,4 CK:7,7 SO:0,1	EN:276 ZS:6,4 TZS:1,9 FH:8,2 SZH:40,5 CK:12,3 SO:0,5	EN:200 ZS:4,8 TZS:1,6 FH:6,5 SZH:28,7 CK:13,8 SO:0,1	EN:314 ZS:2,0 TZS:1,2 FH:4,8 SZH:66,6 CK:55,6 SO:0,1	EN:217 ZS:5,6 TZS:2,6 FH:8,0 SZH:30,9 CK:9,4 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.



# ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## BÖLCSŐDE 21. hét 2024.05.20-2024.05.24-ig

### CSECSEMŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	ÜNNEP	Banán	Alma	Banán	Alma
Tápanyagértékek		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
<b>Tízórai</b>		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: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
<b>Ebéd</b>		Párolt darált csirkemell Sóskás burgonyapüré (1;7) Alma	Reszelt sajt (1;7) Cékfőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Burgonyafőzelék püré (1;7) Banán	Párolt darált csirkemell Sütőtökfőzelékpüré (1;7) Alma
Tápanyagértékek		EN:337 ZS:14,2 TZS:5,0 FH:25,8 SZH:22,7 CK:8,6 SO:0,3	EN:396 ZS:18,8 TZS:11,4 FH:15,0 SZH:42,0 CK:17,9 SO:0,7	EN:401 ZS:13,2 TZS:4,2 FH:24,8 SZH:41,8 CK:1,5 SO:0,2	EN:412 ZS:11,2 TZS:2,7 FH:27,3 SZH:46,8 CK:19,2 SO:0,2
<b>Úzsonna</b>		Citromos tea Banán püré (7)	Gyümölcsstea Padlizsán püré (7)	Gyümölcsstea Almás sárgarépapüré (7)	Gyümölcsstea Őszibarackpüré (7)
Tápanyagértékek	EN:261 ZS:0,8 TZS:0,4 FH:2,4 SZH:58,9 CK:37,3 SO:0,0	EN:197 ZS:2,4 TZS:0,9 FH:6,1 SZH:34,8 CK:6,7 SO:0,1	EN:224 ZS:2,3 TZS:1,0 FH:5,4 SZH:44,6 CK:9,1 SO:0,1	EN:197 ZS:2,5 TZS:1,6 FH:5,5 SZH:35,7 CK:21,0 SO:0,1	

## 22. hét 2024.05.27-2024.05.31-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	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
<b>Tízórai</b>	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
<b>Ebéd</b>	Tehéntúró (7) Sárgarépa-főzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált csirkemell Burgonyás gyümölcs mártás (7) Alma	Párolt darált csirkecombfilé Salátafőzelék püré (1;7) Alma	Párolt darált pulyka combfilé Paszternákfőzelék püré (1;7) Banán	Párolt darált csirkemell Paradicsomos burgonyafőzelék püré (1) Alma
Tápanyagértékek	EN:426 ZS:13,0 TZS:6,5 FH:14,7 SZH:58,8 CK:13,3 SO:0,3	EN:388 ZS:11,1 TZS:3,7 FH:26,3 SZH:41,3 CK:19,3 SO:0,2	EN:384 ZS:15,4 TZS:6,1 FH:26,7 SZH:28,7 CK:6,5 SO:0,2	EN:389 ZS:8,7 TZS:1,7 FH:14,5 SZH:60,2 CK:18,2 SO:0,3	EN:425 ZS:12,6 TZS:1,9 FH:26,8 SZH:46,1 CK:5,0 SO:0,1
<b>Úzsonna</b>	Gyümölcsstea Zeller püré (1;7;9)	Gyümölcsstea Banán püré (7)	Citromos tea Zöldborsópüré (7)	Gyümölcsstea Meggyes gesztenyepüré (7)	Gyümölcsstea Brokkolipüré (7)
Tápanyagértékek	EN:276 ZS:6,4 TZS:1,9 FH:8,2 SZH:40,5 CK:12,3 SO:0,5	EN:146 ZS:0,8 TZS:0,4 FH:2,4 SZH:30,8 CK:9,2 SO:0,0	EN:286 ZS:1,4 TZS:0,7 FH:9,9 SZH:54,2 CK:34,8 SO:0,1	EN:200 ZS:2,0 TZS:1,2 FH:4,8 SZH:38,5 CK:27,4 SO:0,1	EN:217 ZS:5,6 TZS:2,6 FH:8,0 SZH:30,9 CK:9,4 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.