



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## BÖLCSŐDE 10. hét 2024.03.04 - 2024.03.10-ig

### CSECSEMŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</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: TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK: 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: TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0,0
<b>Tízórai</b>	Alma	Banán	Alma	Sütőtök sütve	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: TZS: FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0,0	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:64 ZS:0,5 TZS:0,0 FH:1,2 SZH:13,2 CK:7,2 SO:0,2	EN:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0
<b>Ebéd</b>	Párolt darált csirkemell Zöldborsófőzelék püré Alma	Párolt darált pulyka combfilé Paszternákfőzelék püré Banán	Párolt darált csirkecombfilé Sütőtökfőzelékpüré Alma	Reszelt sajt Joghurtos burgonyafőzelék püré Körte	Párolt darált csirkemell Burgonyás gyümölcs mártás Banán
Tápanyagértékek	EN:449 ZS:14,2 TZS:2,9 FH:34,5 SZH:42,0 CK:7,5 SO:0,2	EN:447 ZS:10,4 TZS:2,6 FH:16,9 SZH:69,3 CK:22,5 SO:0,4	EN:442 ZS:12,6 TZS:3,2 FH:26,2 SZH:52,0 CK:21,0 SO:0,3	EN:477 ZS:13,4 TZS:8,3 FH:20,4 SZH:625 CK:0,8 SO:0,8	EN:477 ZS:14,9 TZS:6,4 FH:27,6 SZH:52,8 CK:19,8 SO:0,2
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcs tea Sós-kás burgonyapüré	Gyümölcs tea Meggy-püré	Citromos tea Zellerpüré	Gyümölcs tea Cékla-püré	Citromos tea Tökpüré
Tápanyagértékek	EN:271 ZS:10,3 TZS:5,4 FH:6,3 SZH:34,0 CK:14,2 SO:0,2	EN:200 ZS:2,0 TZS:1,2 FH:4,8 SZH:38,5 CK:27,4 SO:0,1	EN:263 ZS:4,6 TZS:1,3 FH:4,1 SZH:48,3 CK:37,2 SO:0,2	EN:188 ZS:2,9 TZS:0,6 FH:4,9 SZH:34,8 CK:16,8 SO:0,3	EN:243 ZS:1,5 TZS:1,0 FH:4,0 SZH:51,1 CK:35,8 SO:0,1

## 11. hét 2024.03.11 - 2024.03.17-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</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: TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK: 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: TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0,0	–
<b>Tízórai</b>	Alma	Alma	Banán	Körte	–
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: TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK: SO:0,0	EN:26 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK:0,8 SO:0,0	–
<b>Ebéd</b>	Reszelt sajt Zöldborsófőzelékpüré Alma	Párolt darált csirkemell Sárgarépa-főzelék püré Banán	Párolt darált pulyka combfilé Paradicsomos burgonyafőzelék püré Alma	Párolt darált csirkemell Karfiolfőzelék püré Alma	–
Tápanyagértékek	EN:448 ZS:16,2 TZS:8,3 FH:20,9 SZH:49,1 CK:9,7 SO:0,5	EN:473 ZS:13,7 TZS:3,9 FH:29,1 SZH:53,7 CK:9,1 SO:0,3	EN:369 ZS:6,8 TZS:0,9 FH:13,9 SZH:58,5 CK:5,0 SO:0,1	EN:475 ZS:26,0 TZS:2,8 FH:30,4 SZH:24,7 CK:4,3 SO:0,2	–
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcs tea Cukkini-püré	Citromos tea Meggy-püré	Gyümölcs tea Brokkoli-püré	Gyümölcs tea Banán-püré	–
Tápanyagértékek	EN:231 ZS:2,9 TZS:1,2 FH:8,2 SZH:39,8 CK:8,2 SO:0,2	EN:314 ZS:2,0 TZS:1,2 FH:4,8 SZH:66,6 CK:55,6 SO:0,1	EN:264 ZS:5,7 TZS:2,6 FH:9,2 SZH:40,1 CK:9,4 SO:0,1	EN:255 ZS:1,0 TZS:0,6 EN:231 FH:4,3 SZH:54,3 CK:9,7 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.



# ÉTLAP

## MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



ÚJBUDAI  
BÖLCSŐDEI  
INTÉZMÉNYEK

### BÖLCSŐDE CSECSEMŐ 12. hét 2024.03.18 - 2024.03.24-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: TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK: 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: TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK: 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	A l m a	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: TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK: 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
<b>Ebéd</b>	Párolt darált pulyka combfilé Cékla főzelék püré Alma	Reszelt sajt Parajos burgonyapüré Alma	Párolt darált csirkecombfilé Sütőtök főzelék püré Banán	Párolt darált pulyka combfilé Brokkoli főzelék püré Alma	Párolt darált csirkemell Vegyes főzelék püré Banán
Tápanyagértékek	EN:453 ZS:14,2 TZS:6,9 FH:17,5 SZH:59,5 CK:23,0 SO:0,7	EN:397 ZS:18,7 TZS:10,5 FH:15,0 SZH:39,6 CK:9,6 SO:0,6	EN:490 ZS:12,4 TZS:3,2 FH:27,0 SZH:63,0 CK:21,0 SO:0,3	EN:381 ZS:11,9 TZS:1,8 FH:19,4 SZH:45,9 CK:6,7 SO:0,2	EN:476 ZS:13,9 TZS:3,1 FH:31,4 SZH:52,3 CK:10,7 SO:0,3
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcs tea Őszibarackpüré	Citromos tea Zöldbabpüré	Gyümölcs tea Cékla püré	Citromos tea Paszternák püré	Gyümölcs tea Sütőtök püré
Tápanyagértékek	EN:231 ZS:2,9 TZS:1,2 FH:8,2 SZH:39,8 CK:8,2 SO:0,2	EN:314 ZS:2,0 TZS:1,2 FH:4,8 SZH:66,6 CK:55,6 SO:0,1	EN:264 ZS:5,7 TZS:2,6 FH:9,2 SZH:40,1 CK:9,4 SO:0,1	EN:255 ZS:1,0 TZS:0,6 EN:231 FH:4,3 SZH:54,3 CK:9,7 SO:0,0	EN:296 EN:241 ZS:2,8 TZS:1,0 FH:7,2 SZH:59,1 CK:25,7 SO:0,1

### 13. hét 2024.03.25 - 2024.03.31-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Alma	Alma	Alma	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:16 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:3,5 CK:0,0 SO:0,0	–
<b>Tízórai</b>	Alma	Banán	Körte	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: TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:26 ZS: TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 CK: 0,8 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>	Párolt darált csirkecombfilé Tök főzelék püré Alma	Párolt darált pulyka combfilé Burgonyafőzelék püré Alma	Párolt darált csirkemell Sárgarépa főzelék püré Alma	Reszelt sajt Paszternák főzelék püré Banán	–
Tápanyagértékek	EN:498 ZS:20,1 TZS:3,4 FH:28,1 SZH:47,9 CK:5,7 SO:0,3	EN:451 ZS:16,6 TZS:8,6 FH:16,7 SZH:53,7 CK:6,0 SO:0,2	EN:425 ZS:13,9 TZS:3,9 FH:28,4 SZH:42,7 CK:9,1 SO:0,3	EN:464 ZS:15,3 TZS:7,3 FH:16,9 SZH:61,6 CK:17,1 SO:0,6	–
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcs tea Meggy püré	Gyümölcs tea Paraj püré	Gyümölcs tea Banán püré	Citromos tea Cékla püré	–
Tápanyagértékek	EN:200 ZS:2,0 TZS:1,2 FH:4,8 SZH:38,5 CK:27,4 SO:0,1	EN:208 ZS:1,6 TZS:0,8 FH:5,8 SZH:39,0 CK:11,4 SO:0,1	EN:255 ZS:1,0 TZS:0,6 FH:4,3 SZH:54,3 CK:9,7 SO:0,0	EN:302 ZS:2,9 TZS:0,6 EN:200 FH:4,9 SZH:62,9 CK:44,9 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.