



# ÉTLAP

## MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



### BÖLCSŐDE 10. hét 2024.03.04 - 2024.03.10-ig

#### TIPEGŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Forralt tej Pulykasonka Liga csészés margarin Falusi kenyér Pulykasonka	Forralt tej Barack lekvár Liga csészés margarin Falusi kenyér	Gyümölcsstea Tojáspástétom Korpás kenyér Jégcsapretek	Karamellás tej Falusi kenyér Vaj	Forralt tej Zöldséges felvágott Liga csészés margarin Korpás kenyér Lilahagyma
Tápanyagértékek	257 ZS:8,9 TZS:5,0 FH:12,9 SZH:31,6 CK:10,8 SO:1,0	EN:264 ZS:8,0 TZS:4,7 FH:10,6 SZH:37,3 CK:15,8 SO:0,6	EN:206 ZS:8,8 TZS:3,9 FH:5,3 SZH:25,6 CK:5,2 SO:0,0	EN:235 ZS:10,2 TZS:5,5 FH:7,4 SZH:28,6 CK:7,8 SO:0,3	EN:265 ZS:9,7 TZS:5,4 FH:11,4 SZH:32,6 CK:10,2 SO:0,6
<b>Tízórai</b>	Alma	Körte	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:26 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,2 SZH:6,0 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:56 ZS:0,4 TZS:0,0 FH:1,0 SZH:11,6 CK:6,3 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 Kiwi
Tápanyagértékek	EN:457 ZS:15,1 TZS:3,6 FH:35,5 SZH:41,4 CK:7,0 SO:0,2	EN:384 ZS:12,6 TZS:2,4 FH:21,1 SZH:44,8 CK:14,7 SO:0,4	EN:399 ZS:16,0 TZS:3,6 FH:24,5 SZH:36,6 CK:16,5 SO:0,3	EN:455 ZS:15,4 TZS:9,7 FH:21,5 SZH:52,3 CK:0,8 SO:1,0	EN:422 ZS:12,6 TZS:4,9 FH:26,7 SZH:45,1 CK:21,1 SO:0,2
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsstea Szendvicssaláta Korpás kenyér Kígyóborka	Citromos tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű búza kenyér Tv paprika	Gyümölcsstea Edami sajt Liga csészés margarin Falusi kenyér	Gyümölcsstea Zöldséges virsli saláta Teljes kiőrlésű búza kenyér	Citromos tea Natúr joghurt Liga csészés margarin Falusi kenyér
Tápanyagértékek	EN:209 ZS:9,2 TZS:5,9 FH:4,2 SZH:26,5 CK:6,1 SO:0,3	EN:224 ZS:10,4 TZS:4,6 FH:5,9 SZH:26,1 CK:5,2 SO:0,8	EN:240 ZS:9,4 TZS:5,5 FH:11,8 SZH:26,7 CK:5,9 SO:0,6	EN:168 ZS:3,4 TZS:1,2 FH:5,3 SZH:28,2 CK:5,7 SO:0,8	EN:205 EN:209 ZS:5,9 TZS:3,0 FH:7,3 SZH:30,3 CK:5,7 SO:0,4

### 11. hét 2024.03.11 - 2024.03.17-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Forralt tej Csirkemellsonka Liga csészés margarin Falusi kenyér Jégcsapretek	Forralt tej Méz Liga csészés margarin Falusi kenyér	Gyümölcsstea Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű búza kenyér Kígyóborka	Kakaó Vaj Kakaós foszlós kalács	-
Tápanyagértékek	EN:256 ZS:8,6 TZS:4,9 FH:12,9 SZH:31,8 CK:10,8 SO:0,9	EN:270 ZS:8,0 TZS:4,7 FH:10,6 SZH:39,7 CK:18,9 SO:0,6	EN:169 ZS:5,3 TZS:2,8 FH:3,5 SZH:25,8 CK:5,6 SO:0,8	EN:294 ZS:14,6 TZS:9,3 FH:8,2 SZH:32,5 CK:15,1 SO:0,2	-
<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 Kiwi	Párolt darált pulyka combfilé Paradicsomos burgonyafőzelék püré Alma	Párolt darált csirkemell Karfiolfőzelék püré Alma	-
Tápanyagértékek	EN:474 ZS:22,4 TZS:10,5 FH:19,8 SZH:44,2 CK:9,0 SO:0,5	EN:461 ZS:17,6 TZS:6,5 FH:29,0 SZH:42,3 CK:9,2 SO:0,3	EN:354 ZS:9,8 TZS:1,6 FH:20,1 SZH:43,0 CK:1,0 SO:0,2	EN:374 ZS:21,0 TZS:3,1 FH:27,2 SZH:15,6 CK:1,7 SO:0,2	-
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Korpás kenyér	Citromos tea Házi csirkemájkrém Teljes kiőrlésű búza kenyér Póréhagyma	Gyümölcsstea Trappista sajt Liga csészés margarin Falusi kenyér Jégcsapretek	Gyümölcsstea Gyümölcsjoghurt házi Liga csészés margarin Falusi kenyér	-
Tápanyagértékek	EN:172 ZS:2,4 TZS:1,6 FH:6,1 SZH:30,5 CK:10,2 SO:0,0	EN:181 ZS:3,9 TZS:1,7 FH:8,5 SZH:26,8 CK:5,2 SO:0,7	EN:216 ZS:8,0 TZS:4,3 FH:9,0 SZH:26,7 CK:5,9 SO:0,6	EN:231 ZS:5,0 TZS:2,4 EN:172 FH:6,9 SZH:38,5 CK:15,0 SO:0,4	-

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákkfélék; 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.



# ÉTLAP

## MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



### BÖLCSŐDE 12. hét 2024.03.18 - 2024.03.24-ig

#### TIPEGŐ

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Forralt tej Szendvicssonka Liga csészés margarin Falusi kenyér	Forralt tej Ízes buktá	Forralt tej Szardíniakrém Falusi kenyér	Forralt tej Csicscriborsó krém Korpás kenyér	Citromos tea Edami sajt Liga csészés margarin Falusi kenyér
Tápanyagértékek	EN:258 ZS:8,8 TZS:5,1 FH:12,9 SZH:32,1 CK:11,0 SO:1,0	EN:217 ZS:9,8 TZS:6,7 FH:7,9 SZH:24,2 CK:15,6 SO:0,4	EN:241 ZS:7,8 TZS:5,3 FH:11,2 SZH:31,8 CK:10,8 SO:0,5	EN:255 ZS:6,7 TZS:4,6 FH:12,2 SZH:35,8 CK:10,1 SO:0,3	EN:238 ZS:9,4 TZS:5,5 FH:11,8 SZH:26,5 CK:5,7 SO:0,6
<b>Tízórai</b>	Alma	Alma	Banán	Kígyóborka hasábok	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:26 ZS:0,0 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 pulyka combfilé Cékla-főzelék püré Alma	Reszelt sajt Parajos burgonyapüré Körte	Párolt darált csirkecombfilé Sütőtök-főzelékpüré Alma	Párolt darált pulyka combfilé Brokkoli-főzelék püré Alma	Párolt darált csirkemell Vegyesfőzelékpüré Banán
Tápanyagértékek	EN:430 ZS:11,5 TZS:5,4 FH:24,3 SZH:57,7 CK:24,9 SO:0,7	EN:409 ZS:17,7 TZS:9,9 FH:14,7 SZH:44,2 CK:8,8 SO:0,5	EN:399 ZS:16,0 TZS:3,6 FH:24,5 SZH:36,6 CK:16,5 SO:0,3	EN:422 ZS:14,3 TZS:2,3 FH:26,5 SZH:43,5 CK:6,5 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 Natúr sajtkrém Korpás kenyér Reszelt sárgarépa	Citromos tea Csirkehúskrém ház Teljes kiőrlésű búza kenyér Póréhagyma	Gyümölcs tea Körözött Korpás kenyér Kígyóborka	Citromos tea Zöldséges felvágott Liga csészés margarin Falusi kenyér Paradicsom	Gyümölcs tea Sonkakrém Falusi kenyér Savanyított aprókáposzta
Tápanyagértékek	EN:159 ZS:2,7 TZS:1,7 FH:4,4 SZH:28,3 CK:6,4 SO:0,3	EN:213 ZS:7,8 TZS:1,5 FH:7,4 SZH:27,2 CK:5,0 SO:0,7	EN:206 ZS:6,1 TZS:3,4 FH:7,8 SZH:28,8 CK:7,1 SO:0,16	EN:167 ZS:4,2 TZS:1,3 FH:5,2 SZH:27,0 CK:5,9 SO:0,6	EN:167 EN:159 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:6,2 SZH:29,3 CK:7,2 SO:1,0

### 13. hét 2024.03.25 - 2024.03.31-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Forralt tej Sertéspárizsi Liga csészés margarin Falusi kenyér Reszelt sárgarépa	Forralt tej Házi csirkemájkrém Falusi kenyér	Forralt tej Zelleres sajtkrém Korpás kenyér	Kakaó Lekváros buktá	-
Tápanyagértékek	EN:282 ZS:11,0 TZS:5,9 FH:12,4 SZH:33,6 CK:10,9 SO:0,9	EN:276 ZS:9,4 TZS:5,6 FH:15,8 SZH:31,8 CK:10,9 SO:0,6	EN:240 ZS:8,0 TZS:5,2 FH:10,4 SZH:31,0 CK:10,5 SO:0,4	EN:240 ZS:6,6 TZS:4,3 FH:7,4 SZH:37,2 CK:22,3 SO:0,3	-
<b>Tízórai</b>	Alma	Körte	Alma	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:0,0 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	EN:25 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:0,4 SZH:5,1 CK:0,0 SO:0,0	-
<b>Ebéd</b>	Párolt darált csirkecombfilé Tökfőzelék püré Alma	Párolt darált pulyka combfilé Burgonya	Párolt darált csirkemell Sárgarépa-főzelék püré Alma	Reszelt sajt Paszternák-főzelék püré Banán	-
Tápanyagértékek	EN:448 ZS:15,8 TZS:3,0 FH:25,7 SZH:47,4 CK:11,9 SO:0,2	EN:426 ZS:12,5 TZS:6,0 FH:23,4 SZH:50,0 CK:4,2 SO:0,3	EN:450 ZS:17,8 TZS:6,5 FH:28,5 SZH:40,2 CK:9,2 SO:0,3	EN:395 ZS:16,7 TZS:6,7 FH:14,3 SZH:45,5 CK:14,7 SO:0,6	-
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcs tea Kapros túrókrém Korpás kenyér	Gyümölcs tea Kockasajt, natúr Teljes kiőrlésű búza kenyér Kígyóborka	Gyümölcs tea Pulykasonka Liga csészés margarin Korpás kenyér Lilahagyma	Citromos tea Tojássaláta Teljes kiőrlésű búza kenyér Jégcsapretek	-
Tápanyagértékek	EN:143 ZS:1,5 TZS:1,0 FH:5,2 SZH:26,1 CK:5,8 SO:0,0	EN:158 ZS:3,2 TZS:1,9 FH:5,0 SZH:26,4 CK:5,9 SO:0,7	EN:165 ZS:3,2 TZS:1,1 FH:5,9 SZH:27,4 CK:5,3 SO:0,5	EN:285 ZS:15,0 TZS:3,0 FH:6,0 SZH:30,2 CK:9,2 SO:0,9	-

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.