

2021. Január 04. – Január 08.

# GYERMEK ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

Egyesített Bölcsődevezető

1. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
<b>REGGELI</b>	Tej Sertés párizsi /Pick/ Vénusz margarin Rozskenyér Koktélparadicsom	Kakaó /Holland/ Reszelt trappista sajtkrém Fehér kenyér Póréhagyma	Hideg tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Tej Debreceni sonka/Kedv. Ízek/ Vénusz margarin Kifli Fürtös paradicsom	Tej Körözött Rozskenyér Koktélparadicsom
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	249,90   11,11   2,00   9,90   27,38	303,00   12,55   1,23   12,70   33,96	266,00   13,09   1,90   11,74   23,25	197,20   7,93   1,01   9,09   20,73	229,20   7,81   0,80   10,88   28,34
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (4)   0,42   0,00	(1), (2)   0,69   5,00	(1), (2), (3)   0,03   0,00	(1), (2)   0,52   0,00	(1), (2)   0,51   0,00
<b>TÍZÓRAI</b>	Őszibarack /Happy Day/	Limonádé	Csipkebogyótea	Ananász /Happy Day 100%/	Gyümölcs tea
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	33,20   0,00   0,00   0,57   7,29	21,70   0,00   0,00   0,02   5,10	19,10   0,00   0,00   0,01   4,58	81,00   0,15   0,00   0,60   18,45	20,90   0,00   0,00   0,04   4,73
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-   0,00   0,00	-   0,00   5,00	-   0,00   5,00	-   0,00   0,00	-   0,00   0,00
<b>EBÉD</b>	Zabpelyhes húsgombóc /Sertéscomb/ Karálbé főzelék Alma	Párolt csirkemell filé Sütőtökfőzelék Banán	Halpogácsa /Sütőben/ /Afrikai harcsa/ Burgonyapüré Narancs	Sertéssült /Sertéskaraj filé/ Párolt zöldség ½ Párolt rizs ½ Kivi	Párolt pulykamell Brokkoli főzelék Mandarin
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	254,30   7,07   1,36   15,27   30,79	306,20   4,76   0,00   17,23   45,88	301,70   10,07   0,00   15,65   35,15	392,50   17,03   0,00   18,63   36,45	253,40   11,83   0,13   17,18   23,74
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (3)   1,49   0,00	(1), (2)   1,97   0,00	(1), (2), (3), (8)   2,04   0,00	-   2,93   0,00	(1), (2)   2,00   0,00
<b>UZSONNA</b>	Csipkebogyótea Magyaros vajkrém /Milli/ Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Citromos tea Borjómájás /Pick/ Kifli Tricolor paprika	Gyümölcs tea Házi pulykahús krém /Vénusz margarin/ Fehér kenyér Pritamin paprika	Csipkebogyótea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Citromos tea Áfonyalekvár /Kecskeméti/ Teavaj /Mesés 82%/ Zsemle
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	161,20   5,42   2,70   5,41   20,24	127,40   3,69   1,30   3,68   18,68	171,70   4,52   1,23   6,15   25,12	193,10   8,06   1,79   5,73   21,69	191,90   8,22   0,00   2,63   26,14
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)   0,10   4,25	(1), (2), (4)   0,35   4,25	(1), (6)   0,66   4,25	(1), (3), (6)   0,04   4,25	(1), (2)   0,32   4,25

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Bölcsődeorvos

Dietetikus

Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogorót, (8) halat, (9) dióféléket, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfűt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!

2021. Január 11. – Január 14.

# GYERMEK ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

Egyesített Bölcsődevezető

2. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
<b>REGGELI</b>	Tej Sonka krém / <i>Kedvenc Ízek</i> / Rozskenyér Póréhagyma	Tej Teavaj / <i>Mesés 82%</i> / Kalács	Tejeskávé Zala felvágott / <i>Kométa</i> / Vénusz margarin Zsemle Koktélpáradicsom	Kakaó / <i>Holland</i> / Sárgarépas vajkrém / <i>Milli</i> / Fehér kenyér	Tej Tojáskrém Rozskenyér Savanyú káposzta
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	233,70   8,69   1,00   10,63   28,13	265,40   13,00   0,00   8,18   28,70	246,80   9,72   1,76   8,85   30,79	260,10   9,36   0,28   9,05   33,82	266,80   13,00   1,90   10,11   27,42
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)   0,82   0,00	(1), (2), (3)   0,35   0,80	(1), (2)   0,59   5,00	(1), (2)   0,52   5,00	(1), (2), (3)   0,43   0,00
<b>TÍZÓRAI</b>	Körte / <i>Happy Day</i> /	Csipkebogyótea	Narancs / <i>HohesC 100%</i> /	Limonádé	Gyümölcs tea
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	63,00   0,15   0,00   0,15   18,00	19,10   0,00   0,00   0,01   4,58	64,50   0,75   0,00   1,05   13,20	21,70   0,00   0,00   0,02   5,10	20,90   0,00   0,00   0,04   4,73
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-   0,00   0,00	-   0,00   4,25	-   0,00   0,00	-   0,00   5,00	-   0,00   4,25
<b>EBÉD</b>	Pulyka fasírt golyó Kapos tökfőzelék Alma	Raguleves / <i>Sertéscomb</i> / Meggyes piskóta Banán	Csirkesült Paradicsomos burgonya Mandarin	Főtt pulykamell Meggymártás Kusz-kusz Sajt szelet	Párolt sertéscomb Zeller főzelék Narancs
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	324,60   12,63   1,60   14,84   36,11	414,90   10,52   0,00   15,55   61,16	344,80   10,90   0,00   20,45   46,05	533,50   18,60   1,44   23,81   64,94	303,10   10,16   1,05   17,71   32,49
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (3)   0,77   0,00	(1), (3), (5), (12)   0,98   17,00	(1)   1,97   5,00	(1), (2), (12)   2,20   15,00	(1), (2), (5)   1,49   0,00
<b>UZSONNA</b>	Citromos tea Sült paprikakrém Fehér kenyér	Gyümölcs tea Házi csirkemáj krém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Csipkebogyótea Petrezselymes túrókrém Kifli Zöldpaprika	Gyümölcs tea Házi csirkehús krém Teljes kiőrlésű kifli Vajretek	Csipkebogyótea Ívójoghurt / <i>Good Milk</i> / Vénusz margarin Molnárka
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	142,60   0,15   0,28   3,79   28,90	176,00   5,02   0,95   8,40   21,27	154,60   4,76   1,60   7,14   19,41	166,70   4,94   0,95   7,25   24,21	286,10   4,20   0,75   9,21   47,58
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)   0,72   4,25	(1), (6)   1,02   4,25	(1), (2)   0,18   4,25	(1), (6)   0,12   4,25	(1), (2), (3)   0,15   4,25

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Bölcsődeorvos

Dietetikus

Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogyorót, (8) halat, (9) dióféléket, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfítot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!

2021. Január 18. – Január 22.

# GYERMEK ÉTLAP

3. hét



**Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!**

Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

**Egyesített Bölcsődevezető**

ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
<b>REGGELI</b>	Tej Sült sonka /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma					Kakaó /Holland/ Méz Vénusz margarin Kalács					Tej Borjú párizsi /Pick/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér Koktélparadicsom					Vaníliás tej Kockasajt /Medve/ Fehér kenyér Zöldpaprika					Tej Fokhagymás vajkrém /Milli/ Zsemle Vajretek				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	234,50	9,07	1,13	12,42	23,39	282,80	9,40	0,95	9,28	40,05	251,70	11,79	2,24	11,35	22,61	244,50	8,26	2,88	9,74	31,97	197,30	8,34	0,00	7,03	23,32
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)		0,29	0,00		(1), (2), (3)		0,36	9,30		(1), (2), (4)		0,35	0,00		(1), (2)		0,92	5,00		(1), (2)		0,37	0,00	
<b>TÍZÓRAI</b>	Multivitamin /HohesC 100%/					Gyümölcs tea					Limonádé					Csipkebogyó tea					Ananász /Happy Day 100%/				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	69,00	0,30	0,00	0,75	15,90	20,90	0,00	0,00	0,04	4,73	21,70	0,00	0,00	0,02	5,10	19,10	0,00	0,00	0,01	4,58	81,00	0,15	0,00	0,60	18,45
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-		0,00	0,00		-		0,00	4,25		-		0,00	5,00		-		0,00	4,25		-		0,00	0,00	
<b>EBÉD</b>	Tojásfelfújt Zöldbabfőzelék Banán					Csirkeragu Karalábé főzelék Alma					Paradicsomos húsgombóc /Sertéscomb/ Főtt burgonya Narancs					Zöldséges csirkemáj rizottó Mandarin					Párolt pulyamell Kelkáposzta főzelék Körte				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	336,60	11,46	1,36	13,91	44,64	234,50	6,44	1,36	17,69	24,64	267,60	4,12	0,00	14,13	41,07	280,10	9,91	0,00	18,78	32,52	333,10	15,03	0,00	16,12	30,40
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (3)		1,17	0,00		(1), (2)		1,00	0,00		(1), (3)		1,97	0,00		(2)		1,08	0,00		(1)		1,47	0,00	
<b>UZSONNA</b>	Citromos tea Házi sertéshús pástétom Fehér kenyér Savanyú káposzta					Gyümölcs tea Trappista sajt szelet Vénusz margarin Rozskenyér Kígyóuborka					Csipkebogyó tea Sült cukkini krém Kifli					Gyümölcs tea Tonhalkrém /Rio Mare/ Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka					Csipkebogyó tea Vaníliás krém túró /Milli/ Vénusz margarin Kifli				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	168,70	4,29	1,23	6,17	24,87	221,10	9,54	0,95	8,64	24,61	114,90	2,14	0,12	3,34	22,64	214,90	10,07	1,65	8,33	19,85	267,80	8,05	0,95	9,90	38,08
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (6)		1,54	4,25		(1), (2)		0,62	4,25		(1), (3), (6)		0,38	4,25		(1), (6), (8)		0,17	4,25		(1), (2)		0,33	4,25	

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Bölcsődeorvos

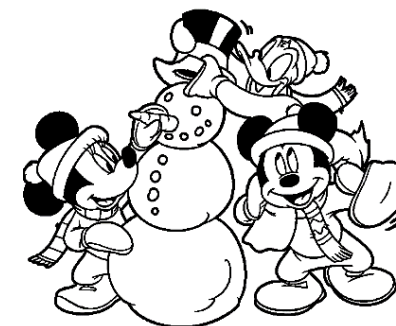
Dietetikus

Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogorót, (8) halat, (9) dióféléket, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!

2021. Január 25. – Január 29.

# GYERMEK ÉTLAP

4. hét



Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

Egyesített Bölcsődevezető

ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
<b>REGGELI</b>	Tej Főtt tojás karika Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka					Gyümölcs tea Házi pulyka húskrém Fehér kenyér Savanyú káposzta					Vaníliás tej Baromfi párizsi krém <i>/Kedvenc Ízek/</i> Zsemle Zöldpaprika					Tejeskávé Kladnói sonka Vénusz margarin Rozskenyér Lilahagyma					Citromos tea Padlizsánkrém Rozsos kifli Vajretek				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	247,20	11,02	0,95	12,92	22,19	169,70	4,52	1,23	6,09	24,64	238,00	10,03	1,85	8,55	28,28	265,20	8,67	1,00	10,55	35,97	156,40	6,96	1,79	3,34	19,21
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (3)		0,02	0,00		(1), (6)		0,66	4,25		(1), (2), (4)		0,64	5,00		(1), (2)		0,82	5,00		(1), (3), (6)		0,04	4,25	
<b>TÍZÓRAI</b>	Limonádé					Narancs <i>/HohesC 100%/</i>					Csipkebogyótea					Citromos tea					Alma <i>/Happy Day 100%/</i>				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	21,70	0,00	0,00	0,02	5,10	64,50	0,75	0,00	1,05	13,20	191,10	0,00	0,00	0,01	4,58	20,90	0,00	0,00	0,04	4,73	69,00	0,15	0,00	0,15	16,95
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-		0,00	5,00		-		0,00	0,00		-		0,00	4,25		-		0,00	4,25		-		0,00	0,00	
<b>EBÉD</b>	Sertés pörkölt Zöldborsófőzelék Narancs					Vagdalt szelet <i>/Sertéscomb/</i> Burgonyafőzelék Alma					Sült csirkemell Cékla főzelék Körte					Csirkepaprikás Szarvacska tészta Alma					Csőben sült karfiol pulykacombbal Mandarin				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	302,00	10,64	0,00	19,40	25,60	376,30	12,37	1,60	16,37	47,89	267,50	7,06	0,00	17,44	31,47	283,70	8,98	1,60	17,38	31,64	265,00	14,82	1,20	19,66	19,69
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)		0,98	0,00		(1), (2), (3)		0,77	0,00		(1), (2)		1,47	0,00		(1), (2), (3)		2,05	0,00		(1), (2), (3)		1,11	0,00	
<b>UZSONNA</b>	Gyümölcs tea Kenőmájás <i>/Gyulai/</i> Fehér kenyér Koktélpáradicsom					Csipkebogyótea Gyümölcsjoghurt <i>/Jogobella/</i> Vénusz margarin Molnárka					Citromos tea Natúr sajtkrém <i>/Boci/</i> Kifli Jégretek					Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika					Hideg tej Teavaj <i>/Mesés 82%/</i> Fehér kenyér Koktélpáradicsom				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	145,60	3,14	1,58	4,04	24,07	313,10	7,20	1,70	9,21	47,58	125,70	2,39	1,20	4,73	20,20	165,10	3,69	0,80	8,10	21,66	250,00	12,24	0,28	7,70	26,30
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (4)		0,70	4,25		(1), (2), (3)		0,17	4,25		(1), (2)		0,47	4,25		(1), (2)		0,11	4,25		(1), (2)		0,52	0,00	

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Bölcsődeorvos

Dietetikus

Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogyorót, (8) halat, (9) dióféléket, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!