

2021. November 02. – November 05.

# GYERMEK ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



44. hét



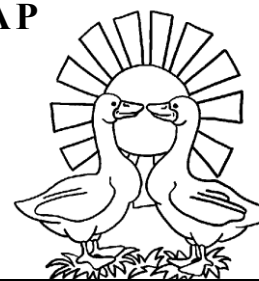
| ÉTKEZÉSEK                                     | HÉTFŐ  | KEDD  | SZERDA   | CSÜTÖRTÖK   | PÉNTEK  |
|---|--|---|--|---|---|
| <b>REGGELI</b>                                | <p><i>November 01.</i></p>   | Tejeskávé (1),(2)<br>Olasz felvágott /Kométa/<br>Vénusz margarin<br>Kifli (1)<br>Jégcsapretek | Tej (2)<br>Zöldfűszeres vajkrém<br>/Milli/ (2)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Paradicsom | Tej (2)<br>Sárgabarack lekvár<br>/Univer 60%-os<br>Gyümölcsstartalommal/<br>Vénusz margarin<br>Fehér kenyér (1) | Vaníliás tej (2)<br>Teavaj (2)<br>/Mesés 82%-os/<br>Fehér kenyér (1)<br>Kígyóuborka |
| Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) |  | 255,40   11,26   0,95   8,84   28,54  | 274,90   12,94   1,35   11,35   24,98  | 246,20   8,61   1,23   8,66   32,60   | 268,30   12,22   0,28   7,70   30,84  |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)   |  | (1), (2)   0,43   5,00  | (1), (2)   0,10   0,00   | (1), (2)   0,54   0,00  | (1), (2)   0,52   5,00  |
| <b>TÍZÓRAI</b>                                |  | Gyümölcs tea  | Csipkebogyó tea  | Körte /Sió/   | Gyümölcs tea  |
| Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) |  | 18,80   0,00   0,00   0,04   4,21   | 22,90   0,00   0,00   0,04   5,21  | 63,00   0,15   0,00   0,15   18,00  | 18,80   0,00   0,00   0,04   4,21   |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)   |  | -   0,00   4,00   | -   0,00   5,00  | -   0,02   0,00   | -   0,00   4,00   |
| <b>EBÉD</b>                                   | Sült csirke<br>Tökfőzelék (1),(2)<br>Narancs                           | Párolt pulykamell<br>Zöldborsó főzelék (1),(2)<br>Banán                                       | Sertéspörkölt<br>Édes káposztafőzelék (1)<br>Körte   | Húsgombóc<br>/Csirkemell filé/ (1),(3)<br>Paradicsommártás (1)<br>Főtt burgonya<br>Alma                         |   |
| Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 333,40   13,32   1,60   25,31   24,94                                  | 333,50   11,42   0,00   18,87   32,01   | 315,00   14,23   0,00   14,54   29,10  | 304,70   7,04   0,00   15,54   42,45  |   |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)   | (1), (2)   1,49   0,00   | (1), (2)   1,47   0,00  | (1)   1,47   0,00  | (1), (3)   1,46   2,50  |   |
| <b>UZSONNA</b>                                | Citromos tea<br>Reszelt sajtkrém (2)<br>Fehér kenyér (1)<br>Lilahagyma | Gyümölcs tea<br>Házi kakaós csiga<br>(1),(2),(3)  | Citromos tea<br>Álomsonka /Kedvenc Ízek/<br>Vénusz margarin<br>Zsemle (1)<br>Zöldpaprika   | Csipkebogyó tea<br>Házi pulykahús krém (6)<br>Rozskenyér (1)<br>Savanyú káposzta                                |   |
| Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 190,60   6,92   1,23   6,60   24,28                                    | 157,90   3,02   0,00   4,67   27,03   | 135,90   3,58   0,95   5,14   20,63  | 188,10   5,84   0,95   6,89   26,04   |   |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)   | (1), (2)   0,69   4,00   | (1), (2), (3)   0,10   6,50   | (1)   0,34   4,00  | (1), (6)   0,54   5,00  |   |

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

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!



45. hét



Az étlapp módosítás jogát fenntartjuk!

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

Egysített Bölcsődevezető

| ÉTKEZÉSEK                                     | HÉTFŐ  |       |      |       |       | KEDD   |       |      |       |       | SZERDA   |       |      |       |       | CSÜTÖRTÖK   |       |      |       |       | PÉNTEK   |       |      |       |       |
|---|--|-------|------|-------|-------|--|-------|------|-------|-------|--|-------|------|-------|-------|---|-------|------|-------|-------|--|-------|------|-------|-------|
| <b>REGGELI</b>                                | Tej (2)<br>Borjú párizsi /Pick/ (4)<br>Vénusz margarin<br>Zsemle (1)<br>Tricolor paprika |       |      |       |       | Tej (2)<br>Házi tonhalkrém<br>/Rio Mare/ (6),(8)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Lilahagyma   |       |      |       |       | Tej (2)<br>Debreceni sonka<br>/Kedvenc Ízek/<br>Vénusz margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Zöldpaprika |       |      |       |       | Tej (2)<br>Bundás kenyér (1),(2),(3)<br>/Tepsiben sütve/                                    |       |      |       |       | Tej (2)<br>Házi csirkemáj pástétom (6)<br>Fehér kenyér (1)<br>Pritamin paprika |       |      |       |       |
| Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 249,30   | 11,16 | 1,81 | 11,26 | 26,13 | 310,80   | 15,67 | 1,65 | 14,31 | 25,68 | 257,60   | 10,20 | 1,01 | 13,57 | 25,48 | 339,30  | 16,58 | 1,88 | 17,60 | 29,51 | 256,60   | 9,24  | 1,23 | 12,04 | 30,40 |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)   | (1), (2), (4)  |       | 0,56 | 0,00  |       | (1), (2), (6), (8)   |       | 0,17 | 0,00  |       | (1), (2)   |       | 0,36 | 0,00  |       | (1), (2), (3)   |       | 1,23 | 0,00  |       | (1), (2), (6)  |       | 1,54 | 0,00  |       |
| <b>TÍZÓRAI</b>                                | Gyümölcstea  |       |      |       |       | Narancs /HohesC 100%/  |       |      |       |       | Csipkebogyótea   |       |      |       |       | Kajsziarack /Happy Day/   |       |      |       |       | Citromos tea   |       |      |       |       |
| Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 18,80  | 0,00  | 0,00 | 0,04  | 4,21  | 64,50  | 0,75  | 0,00 | 1,05  | 13,20 | 22,90  | 0,00  | 0,00 | 0,04  | 5,21  | 79,50   | 0,75  | 0,00 | 0,75  | 18,60 | 18,80  | 0,00  | 0,00 | 0,04  | 4,21  |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)   | -  |       | 0,00 | 4,00  |       | -  |       | 0,00 | 0,00  |       | -  |       | 0,00 | 5,00  |       | -   |       | 0,00 | 0,00  |       | -  |       | 0,00 | 4,00  |       |
| <b>EBÉD</b>                                   | Főtt tojás (3)<br>Parajfőzelék (1),(2)<br>Alma   |       |      |       |       | Sült pulykamell<br>Karalábé főzelék (1),(2)<br>Mandarin  |       |      |       |       | Gulyásleves (1),(3),(5)<br>/Sertéscomb/<br>Almás diós kevert sütemény<br>(1),(3),(9)                         |       |      |       |       | Párolt csirke<br>Zeller főzelék (1),(2),(5)<br>Kiwi   |       |      |       |       | Vagdalt szelet (1),(3)<br>/Sertéscomb/<br>Kelkáposzta főzelék (1)<br>Banán     |       |      |       |       |
| Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 251,70   | 11,55 | 0,00 | 13,42 | 20,19 | 296,40   | 12,51 | 1,36 | 15,28 | 23,04 | 437,80   | 17,26 | 0,00 | 13,43 | 45,98 | 283,30  | 5,63  | 1,45 | 20,71 | 35,52 | 382,20   | 14,13 | 0,00 | 15,79 | 44,91 |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)   | (1), (2), (3)  |       | 0,98 | 0,00  |       | (1), (2)   |       | 1,49 | 0,00  |       | (1), (3), (5), (9)   |       | 0,49 | 21,00 |       | (1), (2), (5)   |       | 1,99 | 0,00  |       | (1), (3)   |       | 0,75 | 0,00  |       |
| <b>UZSONNA</b>                                | Csipkebogyótea<br>Sárgarépa vajkrém (2)<br>Fehér kenyér (1)<br>Kígyóborka                |       |      |       |       | Gyümölcstea<br>Körözött /Nádudvari<br>félzsíros tehéntúró/ (2)<br>Rozskenyér (1)<br>Paradicsom |       |      |       |       | Citromos tea<br>Házi trappista sajtkrém<br>/Magyar/ (2)<br>Kifli (1)<br>Jégcsapretek                         |       |      |       |       | Csipkebogyótea<br>Házi pulykahús krém (6)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Savanyú káposzta |       |      |       |       | Kakaó /Holland/ (2)<br>Teavaj (2)<br>/Mesés 82%-os/<br>Fonott kalács (1),(3)   |       |      |       |       |
| Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 152,90   | 3,78  | 0,28 | 3,29  | 24,97 | 164,00   | 3,61  | 0,80 | 6,24  | 24,77 | 169,90   | 7,49  | 0,95 | 6,28  | 18,24 | 185,70  | 5,92  | 0,95 | 8,49  | 21,40 | 313,90   | 14,40 | 0,00 | 9,68  | 36,05 |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)   | (1), (2)   |       | 0,52 | 5,00  |       | (1), (2)   |       | 0,51 | 4,00  |       | (1), (2)   |       | 0,33 | 4,00  |       | (1), (6)  |       | 0,14 | 5,00  |       | (1), (2), (3)  |       | 0,35 | 5,80  |       |

Egysített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Dietetikus

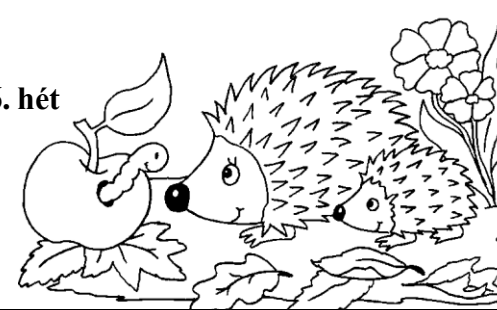
Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogorót, (8) halat, (9) dióféléket, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egysített Bölcsődevezető

46. hét



| ÉTKEZÉSEK                                     | HÉTFŐ   |       |      |       |       | KEDD   |       |      |       |       | SZERDA  |       |      |       |       | CSÜTÖRTÖK   |      |      |       |       | PENTEK   |       |      |       |       |
|---|---|-------|------|-------|-------|--|-------|------|-------|-------|---|-------|------|-------|-------|---|------|------|-------|-------|--|-------|------|-------|-------|
| <b>REGGELI</b>                                | Macikávét (1),(2)<br>Csirkemell sonka szelet<br>/Kedvenc Ízek/<br>Vénusz margarin<br>Zsemle (1)<br>Lilahagyma     |       |      |       |       | Tej (2)<br>Gouda sajt szelet /Mizo/ (2)<br>Vénusz margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Jégretek |       |      |       |       | Tej (2)<br>Főtt virsli /Sága Füstli/ (6)<br>Fehér kenyér (1)<br>Ketchup /Heinz/ (5) |       |      |       |       | Gyümölcsstea<br>Főtt tojáskarika (3)<br>Vénusz margarin<br>Fehér kenyér (1)<br>Paradicsom |      |      |       |       | Tej (2)<br>Zala felvágott /Kométa/<br>Vénusz margarin<br>Fehér kenyér (1)<br>Zöldpaprika |       |      |       |       |
| Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 234,10  | 7,57  | 1,00 | 9,31  | 32,04 | 315,40   | 15,44 | 4,25 | 16,35 | 25,19 | 308,50  | 13,98 | 3,56 | 13,98 | 31,60 | 170,20  | 5,44 | 1,23 | 5,88  | 22,81 | 258,80   | 10,91 | 2,04 | 10,79 | 28,63 |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)   | (1), (2)  |       | 0,74 | 5,00  |       | (1), (2)   |       | 0,42 | 0,00  |       | (1), (2), (5), (6)  |       | 1,59 | 0,00  |       | (1), (3)  |      | 0,54 | 4,00  |       | (1), (2)   |       | 0,78 | 0,00  |       |
| <b>TÍZÓRAI</b>                                | Alma /Happy Day 100%/   |       |      |       |       | Csipkebogyótea   |       |      |       |       | Multivitamin<br>/Happy Day 100%/  |       |      |       |       | Gyümölcsstea  |      |      |       |       | Citromos tea   |       |      |       |       |
| Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 69,00   | 0,15  | 0,00 | 0,15  | 16,95 | 22,90  | 0,00  | 0,00 | 0,04  | 5,21  | 69,00   | 0,15  | 0,00 | 0,15  | 18,00 | 18,80   | 0,00 | 0,00 | 0,04  | 4,21  | 18,80  | 0,00  | 0,00 | 0,04  | 4,21  |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)   | -   |       | 0,00 | 0,00  |       | -  |       | 0,00 | 5,00  |       | -   |       | 0,00 | 0,00  |       | -   |      | 0,00 | 4,00  |       | -  |       | 0,00 | 4,00  |       |
| <b>EBÉD</b>                                   | Halpogácsa /Sütőben/<br>(1),(3),(8)<br>Burgonyapüré (2)<br>Alma   |       |      |       |       | Csőbensült brokkoli<br>/Pulykamell filé/<br>(1),(2),(3)<br>Mandarin                                  |       |      |       |       | Párolt sertéskaraj<br>Paradicsomos<br>zöldbabfőzelék (1)<br>Banán                   |       |      |       |       | Csirkepaprikás (1),(2)<br>Szarvacska tészta (1),(3)<br>/Gyermelyi/<br>Narancs             |      |      |       |       | Vagdalt pogácsa (1),(3)<br>/Sertéscomb/<br>Sütőtök főzelék (1),(2)<br>Alma               |       |      |       |       |
| Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 293,60  | 10,07 | 0,00 | 15,48 | 33,94 | 255,30   | 13,62 | 1,75 | 17,90 | 20,40 | 344,80  | 15,05 | 0,00 | 17,11 | 31,89 | 291,80  | 8,98 | 1,60 | 17,54 | 32,86 | 366,30   | 11,06 | 0,00 | 15,56 | 49,08 |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)   | (1), (2), (3), (8)  |       | 2,04 | 0,00  |       | (1), (2), (3)  |       | 1,16 | 0,00  |       | (1)   |       | 1,97 | 1,00  |       | (1), (2), (3)   |      | 2,05 | 0,00  |       | (1), (2), (3)  |       | 1,24 | 0,00  |       |
| <b>UZSONNA</b>                                | Citromos tea<br>Petrezselymes túrókrém<br>/Nádudvari félzsiros<br>tehéntúró/ (2)<br>Kifli (1)<br>Tricolor paprika |       |      |       |       | Csipkebogyótea<br>Magyaros vajkrém /Milli/ (2)<br>Fehér kenyér (1)<br>Kígyóuborka                    |       |      |       |       | Gyümölcsstea<br>Házi csirkehús krém (6)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Lilahagyma |       |      |       |       | Tej (2)<br>Fahéjas flakes (1)<br>/Cornexi/  |      |      |       |       | Gyümölcsjoghurt<br>/Jogobella/ (2)<br>Vénusz margarin<br>Kifli (1)                       |       |      |       |       |
| Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 155,70  | 4,74  | 1,60 | 7,13  | 19,44 | 177,50   | 6,52  | 2,98 | 3,32  | 25,17 | 174,50  | 4,58  | 0,95 | 9,07  | 21,24 | 197,80  | 8,00 | 0,00 | 7,52  | 23,40 | 214,80   | 5,05  | 0,95 | 5,84  | 34,55 |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)   | (1), (2)  |       | 0,18 | 4,00  |       | (1), (2)   |       | 0,62 | 5,00  |       | (1), (6)  |       | 0,12 | 4,00  |       | (1), (2)  |      | 0,16 | 0,00  |       | (1), (2)   |       | 0,18 | 0,00  |       |

Egysített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

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. November 22. – November 26.

## GYERMEK ÉTLAP

**Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!**

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

**Egyesített Bölcsődevezető**

47. hét



| ÉTKEZÉSEK                                    | HÉTFŐ  |       |      |       |       | KEDD  |       |      |       |       | SZERDA  |      |      |       |       | CSÜTÖRTÖK   |       |       |       |       | PÉNTEK  |      |      |       |       |
|--|--|-------|------|-------|-------|---|-------|------|-------|-------|---|------|------|-------|-------|---|-------|-------|-------|-------|---|------|------|-------|-------|
| <b>REGGELI</b>                               | Vaníliás tej (2)<br>Teavaj (2)<br>/Mesés 82%-os/<br>Kalács (1),(3) |       |      |       |       | Tej (2)<br>Téliszalámi /Pick/<br>Vénusz margarin<br>Rozskenyér (1)<br>Lilahagyma    |       |      |       |       | Tejeskávé (1),(2)<br>Natúr vajkrém (2)<br>Zsemle (1)<br>Kaliforniai paprika       |      |      |       |       | Tej (2)<br>Sertés párizsi krém /Pick/ (4)<br>Fehér kenyér (1)<br>Paradicsom                     |       |       |       |       | Gyümölcsjoghurt<br>/Good Milk/ (2)<br>Vénusz margarin<br>Kifli (1)                  |      |      |       |       |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 285,90   | 13,00 | 0,00 | 8,18  | 33,70 | 380,50  | 21,69 | 5,70 | 15,87 | 30,36 | 230,80  | 8,47 | 0,00 | 7,21  | 31,34 | 261,50  | 11,19 | 2,28  | 10,42 | 28,09 | 211,80  | 4,75 | 1,70 | 6,44  | 33,80 |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | (1), (2), (3)  |       | 0,35 | 5,80  |       | (1), (2)  | 1,47  | 0,00 |       |       | (1), (2)  | 0,38 | 5,00 |       |       | (1), (2), (4)   | 0,54  | 0,00  |       |       | (1), (2)  | 0,33 | 0,00 |       |       |
| <b>TÍZÓRAI</b>                               | Narancs /Happy Day 100%/   |       |      |       |       | Csipkebogyótea  |       |      |       |       | Gyümölcsstea  |      |      |       |       | Őszibarack /Happy Day/  |       |       |       |       | Citromos tea  |      |      |       |       |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 69,00  | 0,15  | 0,00 | 0,15  | 18,00 | 22,90   | 0,00  | 0,00 | 0,04  | 5,21  | 18,80   | 0,00 | 0,00 | 0,04  | 4,21  | 69,00   | 0,15  | 0,00  | 0,15  | 18,00 | 18,80   | 0,00 | 0,00 | 0,04  | 4,21  |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | -  |       | 0,00 | 0,00  |       | -   | 0,00  | 5,00 |       |       | -   | 0,00 | 4,00 |       |       | -   | 0,00  | 0,00  |       |       | -   | 0,00 | 4,00 |       |       |
| <b>EBÉD</b>                                  | Sertéspörkölt<br>Finomfőzelék (1),(2)<br>Banán                     |       |      |       |       | Natúr csirkemell<br>Cékla főzelék (1),(2)<br>Alma                                   |       |      |       |       | Csirkevagdalt őzgerincben<br>sütve (1),(3)<br>Burgonyafőzelék (1),(2)<br>Mandarin |      |      |       |       | Pulykaragu leves (1),(2),(5)<br>Kókuszos túrófelfűjt (1),(2),(3)<br>Tejfölös öntet (2)<br>Körte |       |       |       |       | Csirke apróhús<br>Zöldbabfőzelék (1),(2)<br>Narancs                                 |      |      |       |       |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 325,30   | 10,24 | 0,00 | 16,43 | 38,77 | 224,30  | 6,97  | 0,00 | 15,47 | 23,22 | 335,70  | 9,59 | 1,60 | 18,26 | 50,20 | 581,20  | 26,74 | 4,80  | 27,21 | 52,45 | 237,90  | 6,35 | 1,36 | 17,94 | 25,06 |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | (1), (2)   |       | 0,98 | 0,00  |       | (1), (2)  | 1,47  | 0,00 |       |       | (1), (2), (3)   | 0,77 | 0,00 |       |       | (1), (2), (3), (5)  | 1,04  | 19,00 |       |       | (1), (2)  | 1,00 | 0,00 |       |       |
| <b>UZSONNA</b>                               | Tej (2)<br>Házi pizzás csiga<br>(1),(2),(3)                        |       |      |       |       | Gyümölcsstea<br>Házi sertéshúskrém (6)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Kígyóuborka |       |      |       |       | Csipkebogyótea<br>Borjómájás /Pick/ (2),(4)<br>Fehér kenyér (1)<br>Lilahagyma     |      |      |       |       | Citromos tea<br>Sült paprikakrém<br>Rozskenyér (1)  |       |       |       |       | Gyümölcsstea<br>Házi tojáskrém (3),(6)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Kígyóuborka |      |      |       |       |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 271,50   | 8,90  | 0,00 | 13,13 | 34,26 | 179,00  | 5,67  | 0,95 | 8,55  | 20,37 | 164,30  | 4,52 | 1,30 | 6,45  | 21,54 | 150,90  | 1,43  | 0,00  | 4,31  | 28,21 | 198,80  | 8,91 | 1,90 | 7,28  | 19,77 |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | (1), (2), (3)  |       | 0,11 | 0,50  |       | (1), (6)  | 1,02  | 4,00 |       |       | (1), (2), (4)   | 0,18 | 5,00 |       |       | (1)   | 0,60  | 4,00  |       |       | (1), (3), (6)   | 0,05 | 4,00 |       |       |

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Dietetikus

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

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

48. hét



| ÉTKEZÉSEK                                    | HÉTFŐ   |       |      |       |       | KEDD   |       |       |       |       | SZERDA   |      |      |       |       | CSÜTÖRTÖK  |       |      |       |       | PÉNTEK  |       |      |       |       |
|--|---|-------|------|-------|-------|--|-------|-------|-------|-------|--|------|------|-------|-------|--|-------|------|-------|-------|---|-------|------|-------|-------|
| <b>REGGELI</b>                               | Tej (2)<br>Olasz felvágott /Kométa/<br>Vénusz margarin<br>Zsemle (1)<br>Zöldpaprika |       |      |       |       | Tejeskávé (1),(2)<br>Zöldfűszeres vajkrém<br>/Milli/ (2)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Jégretek |       |       |       |       | Tej (2)<br>Burgundi sonkakrém<br>/Kedvenc izek/<br>Zsemle (1)<br>Lilahagyma            |      |      |       |       | Vaníliás tej (2)<br>Szamócalekvár /Univer 60%-os<br>Gyümölcsstartalommal/<br>Teavaj /Mesés 82%-os/ (2)<br>Fehér kenyér (1) |       |      |       |       | Gyümölcs tea<br>Reszelt sajtkrém<br>/Magyar Trappista sajt / (2)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Zöldpaprika |       |      |       |       |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 255,90  | 12,33 | 0,95 | 10,20 | 25,69 | 278,10   | 11,56 | 1,35  | 10,12 | 30,94 | 236,70   | 9,61 | 1,21 | 11,08 | 26,44 | 267,20   | 12,77 | 0,00 | 7,20  | 29,70 | 201,30  | 8,36  | 0,95 | 9,03  | 19,65 |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | (1), (2)  |       | 0,59 | 0,00  |       | (1), (2)   | 0,10  | 5,00  |       |       | (1), (2)   | 0,64 | 0,08 |       |       | (1), (2)   | 0,17  | 5,00 |       |       | (1), (2)  | 0,17  | 4,00 |       |       |
| <b>TÍZÓRAI</b>                               | Alma /Happy Day 100%/   |       |      |       |       | Körte  |       |       |       |       | Citromos tea   |      |      |       |       | Körte /Happy Day/  |       |      |       |       | Csipkebogyótea  |       |      |       |       |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 69,00   | 0,15  | 0,00 | 0,15  | 16,95 | 42,10  | 0,00  | 0,00  | 0,32  | 9,72  | 18,80  | 0,00 | 0,00 | 0,04  | 4,21  | 81,00  | 0,15  | 0,00 | 0,60  | 18,45 | 22,90   | 0,00  | 0,00 | 0,04  | 5,21  |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | -   |       | 0,00 | 0,00  |       | -  | 0,00  | 0,00  |       |       | -  | 0,00 | 4,00 |       |       | -  | 0,00  | 0,00 |       |       | -   | 0,00  | 5,00 |       |       |
| <b>EBÉD</b>                                  | Sonkafelfújt (1),(2),(3)<br>/Kométa Prágai sonka/<br>Burgonyapüré (2)<br>Alma       |       |      |       |       | Főtt sertéskaraj<br>Meggymártás (1),(2),(12)<br>Kusz-kusz (1)<br>Sajt szelet (2)                   |       |       |       |       | Húsgombóc<br>/Pulykamell/ (1),(3)<br>Mexikói főzelék (1),(2)<br>Alma                   |      |      |       |       | Csirkemájás rizottó (2)<br>Narancs   |       |      |       |       | Sertéspörkölt<br>Brokkoli főzelék (1),(2)<br>Banán  |       |      |       |       |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 295,70  | 10,46 | 1,12 | 13,44 | 36,31 | 526,90   | 17,76 | 1,44  | 24,11 | 64,94 | 266,50   | 7,13 | 0,00 | 12,91 | 33,37 | 309,60   | 9,91  | 0,00 | 18,70 | 31,47 | 300,30  | 11,05 | 0,13 | 16,66 | 29,08 |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | (1), (2), (3)   |       | 3,14 | 0,00  |       | (1), (2), (12)   | 1,71  | 15,00 |       |       | (1), (2), (3)  | 1,47 | 0,00 |       |       | (2)  | 1,08  | 0,00 |       |       | (1), (2)  | 1,51  | 0,00 |       |       |
| <b>UZSONNA</b>                               | Citromos tea<br>Padlizsánkrém (3),(6)<br>Fehér kenyér (1)                           |       |      |       |       | Csipkebogyótea<br>Pulykahús pástétom (6)<br>Kifli (1)<br>Savanyú káposzta                          |       |       |       |       | Gyümölcs tea<br>Házi szardínia krém<br>/Hamé/ (6),(8)<br>Rozskenyér (1)<br>Kígyóuborka |      |      |       |       | Citromos tea<br>Körözött /Nádudvari félzsíros<br>tehéntúró/ (2)<br>Kifli (1)<br>Paradicsom                                 |       |      |       |       | Tej (2)<br>Kukoricapehely<br>/Corn Flakes/  |       |      |       |       |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 176,40  | 6,64  | 2,07 | 3,15  | 24,70 | 152,60   | 5,07  | 0,95  | 5,74  | 19,52 | 184,50   | 6,20 | 1,31 | 7,36  | 24,24 | 128,60   | 2,84  | 0,80 | 5,08  | 18,26 | 188,20  | 5,88  | 0,00 | 7,54  | 25,92 |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | (1), (3), (6)   |       | 0,54 | 4,00  |       | (1), (6)   | 0,30  | 5,00  |       |       | (1), (6), (8)  | 0,50 | 4,00 |       |       | (1), (2)   | 0,27  | 4,00 |       |       | (2)   | 0,00  | 0,00 |       |       |

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

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!