

2022. December 05. – December 09.

# GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



49. hét



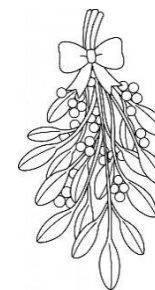
ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
<b>REGGELI</b>	Tej (2) Házi tonhalkrém /Rio Mare/ (6),(8) Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Tej (2) Snidlinges tojáskrém (3),(6) Kiskifli (1),(2) Zöldpaprika					Citromos tea Sertés párizsi (4) Vénusz margarin /Tipegő.: Párizsi krém/ (4) Búzakenyér (1) Póréhagyma					Tej (2) Zala felvágott /Kométa/ Vénusz margarin /Tipegő: Zalai krém/ Németh Zsemle (1) Jégrettek					Vaníliás tej (2) Teavaj /Magyar 82%-os/ (2) Fonott kalács (1),(3)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	273,50	13,43	1,80	12,11	25,40	290,30	9,78	1,17	11,22	38,87	193,70	7,01	2,49	7,10	24,40	245,00	10,18	1,90	9,39	28,38	309,80	14,40	0,00	9,68	35,05
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (6), (8)		0,17		0,00	(1), (2), (3), (6)		0,11		0,00	(1), (4)		0,02		5,00	(1), (2)		0,26		0,00	(1), (2), (3)		0,35		4,80
<b>TÍZÓRAI</b>	Gyümölcsstea					Alma Mikulás csomag (2)					Csipkebogyótea					Alma					Gyümölcsstea				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21	344,40	20,91	0,00	5,81	42,69	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21	22,30	0,00	0,00	0,29	5,04	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-		0,00		5,00	(2)		0,00		0,00	-		0,00		5,00	-		0,00		0,00	-		0,00		5,00
<b>EBÉD</b>	Sajtfelfújt (1),(2),(3) Zöldborsófőzelék (1),(2) Banán					Rakott karfiol (1),(2) /Tipegő: Párolt csirkehús, Karfiolfőzelék (1),(2)/					Magyaros kiskagyló (1),(3) /Tipegő: Sertés apróhús, Céklafőzelék (1),(2)/ Cékalsaláta Narancs					Sült sertéskaraj Paradicsomos káposzta (1)					Csirke apróhús Burgonyafőzelék (1),(2) Mandarin				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	366,70	12,14	0,06	18,19	40,89	381,00	17,95	2,03	22,48	29,37	309,10	10,48	0,04	16,10	33,69	298,10	15,15	0,00	16,12	21,74	284,80	7,17	1,60	21,14	39,57
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (3)		0,90		0,00	(1), (2)		1,20		0,00	(1), (3)		0,81		0,00	(1)		1,48		5,00	(1), (2)		1,00		0,00
<b>UZSONNA</b>	Citromos tea Borjómájás /Pick/ (2),(4) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Savanyú káposzta					Gyümölcsstea Kockasajt /Sajtmester/ (2) Búzakenyér (1) Lilahagyma					Macikávét (1),(2) Csirkemell sonka /Pick/ Vénusz margarin /Tipegő: Sonkakrém/ Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Gyümölcsjoghurt /Good Milk/ (2) Korpvit keksz (1) /Tipegő: Babapiskóta (1),(3)/					Csipkebogyótea Körözött (2) Búzakenyér (1) Kígyóuborka				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	176,70	6,68	2,60	5,82	21,45	181,00	5,18	3,14	6,77	25,70	287,20	9,68	1,09	13,90	35,32	195,40	2,08	0,75	6,10	36,60	159,10	2,83	0,94	7,34	24,63
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (4)		0,36		5,00	(1), (2)		0,50		5,00	(1), (2)		0,02		5,00	(1), (2)		0,17		0,00	(1), (2)		0,11		5,00

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Dietetikus

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



Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
<b>REGGELI</b>	Kakaó /Holland/ (2) Prágai sonkakrém /Kométa/ Búzakenyér (1) Lilahagyma					Gyümölcsstea Teavaj /Magyar 82%-os/ (2) Német zsemle (1) Fürtös paradicsom					Tej (2) Borjú párizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin /Tipegő: Párizsi krém/ Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Gyümölcsstea Tepsis bundás kenyér (1),(2),(3) /Tipegő: Tojáskrém (3),(6), Búzakenyér (1)/ Koktélparadicsom					Tej (2) Olasz felvágott /Kométa/ Vénusz margarin /Tipegő: Olasz krém/ Teljes kiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	284,90	10,23	1,51	13,39	34,06	201,50	8,73	0,14	3,14	25,37	246,70	10,97	2,38	10,71	25,65	264,40	11,58	1,74	13,56	25,64	259,80	12,73	0,95	11,05	23,47
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)		0,38	5,00		(1), (2)	0,00	5,00			(1), (2), (4)	0,35	0,00			(1), (2), (3)	0,71	5,00			(1), (2)	0,42	0,00		
<b>TÍZÓRAI</b>	Csipkebogyótea					Narancs					Gyümölcsstea					Mandarin					Csipkebogyótea				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21	33,20	0,00	0,00	0,49	6,89	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21	36,00	0,00	0,00	0,57	7,94	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-		0,00	5,00		-	0,00	0,00			-	0,00	5,00			-	0,00	0,00			-	0,00	5,00		
<b>EBÉD</b>	Zöldborsós csirkemáj rizottó sajttal (2) /Tipegő: Reszelt sajt (2), Zöldborsófőzelék (1),(2)/ Alma					Pulykaragu leves (5) Meggyes pite (1),(2),(3),(12) /Tipegő: Pulyka apróhús, Kertész főzelék (1),(2),(5)/					Csirke apróhús Sütőtökfőzelék (1),(2) Banán					Párolt csirkemellfilé Brokkolifőzelék (1),(2)					Sonkafelfűjt (1),(2),(3) /Kométa Prágai sonka/ Burgonyapüré (2) Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	298,70	9,91	0,00	18,50	29,63	397,20	16,82	0,80	13,13	46,04	328,80	5,86	0,00	19,77	46,10	240,10	9,19	3,63	21,38	15,25	269,50	10,47	1,15	12,64	30,45
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(2)		1,08	0,00		(1), (2), (3), (5), (12)	1,01	17,50			(1), (2)	1,47	0,00			(1), (2)	2,07	0,00			(1), (2), (3)	2,16	0,00		
<b>UZSONNA</b>	Gyümölcsstea Natúr sajtkrém /Tolle/ (2) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka					Hideg tej (2) Tojáskrém (3),(6) Búzakenyér (1) Póréhagyma					Csipkebogyótea Kapros túrókrém (2) Kiskifli (1),(2) Jégrettek					Gyerektea Házi csirkehús krém (6) Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Joghurtital /Good Milk/ (2) Vénusz margarin Búzakenyér (1)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	141,70	2,82	0,00	5,74	21,51	263,20	12,30	2,04	11,21	26,51	212,90	2,77	0,62	7,41	38,04	170,90	3,78	1,09	8,42	24,57	240,40	4,76	1,84	8,52	38,92
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)		0,00	5,00		(1), (2), (3), (6)	0,05	0,00			(1), (2)	0,10	5,00			(1), (6)	0,12	5,00			(1), (2)	0,17	0,00		

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogyorót, (8) halat, (9) diófélét, (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

Egyesített Bölcsődevezető

51. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
<b>REGGELI</b>	Tej (2) Sertés párizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin /Tipegő: Párizsi krém/ Német zsemle (1) Zöldpaprika					Tejeskávé (1),(2) Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin /Tipegő: Tojáskrém (3),(6)/ Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom					Tej (2) Sonkakrém /Orsi/ Német zsemle (1) Kaliforniai paprika					Kakaó /Holland/ (2) Teavaj /Magyar 82 %-os/(2) Kiskifli (1),(2)					Gyümölcstea Házi reszelt sajtkrém (2) Búzakenyér (1) Zöldpaprika				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	255,80	11,35	2,49	9,83	27,97	303,20	11,61	1,09	13,60	34,85	202,50	5,29	0,26	9,79	28,29	362,60	14,68	0,22	10,95	45,60	254,50	13,52	1,09	8,40	23,94
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (4)		0,02	0,00		(1), (2), (3)		0,02	5,00		(1), (2), (4)		0,42	0,00		(1), (2)		0,00	5,00		(1), (2)		0,19	5,00	
<b>TÍZÓRAI</b>	Gyümölcstea					Alma					Csipkebogyótea					Banán					Gyümölcstea				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21	22,30	0,00	0,00	0,29	5,40	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21	57,60	0,00	0,00	0,00	13,29	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-		0,00	5,00		-		0,00	0,00		-		0,00	5,00		-		0,00	0,00		-		0,00	5,00	
<b>EBÉD</b>	Sertéspörkölt Kelkáposzta főzelék (1) Narancs					Húsgombóc /Sertéscomb/ /Zabpehely/ (1),(3) Paradicsommártás (1) Főtt burgonya					Csirkepaprikás Szarvacska tészta (1),(3) Uborkasaláta /Tip: Csirke apróhús, Finomfőzelék (1),(2)/ Mandarin					Sült pulykamell Tökfőzelék (1),(2)					Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1),(2) Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	340,80	15,09	0,00	18,51	28,78	300,40	10,14	0,00	13,89	36,06	269,90	9,04	1,60	18,18	35,09	259,20	12,90	1,60	14,44	19,36	248,90	11,55	0,00	13,38	19,56
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)		0,98	0,00		(1), (3)		2,46	2,50		(1), (2), (3)		3,03	0,10		(1), (2)		1,49	0,00		(1), (2), (3)		0,98	0,00	
<b>UZSONNA</b>	Csipkebogyótea Erdei lekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Citromos tea Házi pulykahúskrém (6) Teljes kiörlésű kenyér (1) Savanyú káposzta					Gyümölcstea Zöldfűszeres vajkrém /Tolle/ (2) Búzakenyér (1) Jégrettek					Csipkebogyótea Házi körözött (2) Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom					Tej (2) Kukoricapehely /Tipegő: Vaníliás zabkása (1),(2)/				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	171,00	3,56	1,09	4,36	29,03	168,10	4,96	0,95	6,65	22,08	164,60	4,47	2,60	5,03	24,97	161,30	2,85	0,94	7,34	25,09	160,20	4,48	0,00	6,04	23,57
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)		0,02	5,00		(1), (6)		0,14	5,00		(1), (2)		0,23	5,39		(1), (2)		0,11	5,00		(2)		0,00	0,00	

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Dietetikus

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