

2023. Február 06. – Február 10.

# GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egysített Bölcsődevezető

06. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
<b>REGGELI</b>	Tej (2) Csirkemell sonka /Efef/ Vénusz margarin /Tipegő: Sonkakrém/ Búzakenyér (1) Póréhagyma	Kakaó /Holland/ (2) Sajtkrém /Tolle/ (2) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Hónapos retek	Tej (2) Sertés párizsi krém /Pick/ (4) Búzakenyér (1) Savanyú káposzta	Tej (2) Olasz felvágott /Kométa/ Vénusz margarin /Tipegő: Olasz krém/ Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Tej (2) Tonhalkrém /Rio Mare/ (6),(8) Német Zsemle (1) Lilahagyma
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	229,20   8,23   1,09   12,02   26,10	229,70   8,41   0,00   8,28   28,38	252,80   11,20   2,49   11,44   25,85	240,60   11,13   0,95   9,71   23,78	281,40   13,56   1,79   10,50   28,69
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)   0,35   0,00	(1), (2)   0,00   5,00	(1), (2), (4)   0,02   0,00	(1), (2)   0,26   0,00	(1), (2), (6), (8)   0,17   0,00
<b>TÍZÓRAI</b>	Alma	Banán	Farsangi fánk (1),(2),(3) /Szászország/	Banán	Alma
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	14,00   0,00   0,00   0,18   3,15	57,60   0,00   0,00   0,00   13,29	351,30   8,06   0,00   8,91   59,04	57,60   0,00   0,00   0,00   13,29	14,00   0,00   0,00   0,18   3,15
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-   0,00   0,00	-   0,00   0,00	(1), (2), (3)   1,00   12,50	-   0,00   0,00	-   0,00   0,00
<b>EBÉD</b>	Sertés pörkölt Brokkoli főzelék (1),(2) Kivi	Sertés aprópecsenye Mexikói főzelék (1),(2) Alma	Húsgombóc (1),(3) Karalábefőzelék (1),(2) Alma	Tejszínes póréhagymás csirke csíkok (1),(2) Párolt rizs /Tipegő: Csirke apróhús, Cékla főzelék (1),(2)/ Eperlé /Sió/	Párolt pulykahús Zöldborsófőzelék (1),(2) Alma
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	326,30   15,51   3,63   17,77   25,05	309,40   11,83   0,00   16,54   28,89	365,10   8,99   1,36   21,26   47,29	465,30   10,68   2,10   18,89   70,05	289,80   11,42   0,00   19,05   21,87
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)   1,58   0,00	(1), (2)   0,98   0,00	(1), (2), (3)   1,49   0,00	(1), (2)   2,01   0,00	(1), (2)   1,47   0,00
<b>UZSONNA</b>	Tej (2) Házi pulykahús pástétom (6) Francia bagett (1) Sárgarépa ropi	Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém /Milli/ (2) Kiskifli (1)	Gyümölcs tea Gyümölcsös tejberizs (2) /Barackos/	Gyümölcs tea Fűszeres vajkrém /Tolle/(2) Búzakenyér (1) Kígyóborka	Tej (2) Eidami sajt szelet (2) Vénusz margarin /Tipegő: Sajtkrém/ Búzakenyér (1) Zöldpaprika
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	258,20   9,27   1,06   11,76   31,04	361,80   8,58   1,17   12,27   57,26	321,00   5,70   0,00   8,61   57,43	163,80   4,45   2,60   5,01   24,45	258,50   11,27   3,34   12,96   25,65
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (6)   0,14   0,00	(1), (2)   0,17   5,00	(2)   0,10   20,00	(1), (2)   0,23   5,39	(1), (2)   0,32   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) diófélét, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfűrtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!

2023. Február 13. – Február 17.

# GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

Az étlapp módosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

07. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
<b>REGGELI</b>	Maci kávé (1),(2) Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin /Típegő: Tojáskrém/ Teljes kiőrlésű kenyér (1) Karalábé ropi	Hideg tej (2) Debreceni sonka /Kedvenc Ízek/ Vénusz margarin /Típegő: Sonkakrém/ Francia baguette (1) Lilahagyma	Kakaó (2) Teavaj /Mesés 82%/ (2) Vajas kalács (1),(2),(3)	Tej (2) Borjúpárizsikrém /Pick/ (4) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Savanyú káposzta	Tej (2) Teavaj /Mesés 82%/ (2) Német Zsemle (1) Koktélparadicsom
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	291,20 11,48 0,95 12,73 33,03	242,50 7,91 1,12 10,88 31,24	285,90 13,00 0,00 8,18 33,55	245,20 11,88 2,67 10,08 23,11	262,60 12,93 0,14 7,79 27,94
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (3) 0,02 5,00	(1), (2) 0,36 0,00	(1), (2), (3) 0,35 5,80	(1), (2), (4) 0,46 0,00	(1), (2) 0,00 0,00
<b>TÍZÓRAI</b>	Alma	Banán	Alma	Farsangi fánk (1),(2),(3) /Pitypang/	Alma
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	14,00 0,00 0,00 0,18 3,15	57,60 0,00 0,00 0,00 13,29	14,00 0,00 0,00 0,18 3,15	351,30 8,06 0,00 8,91 59,04	14,00 0,00 0,00 0,18 3,15
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	- 0,00 0,00	- 0,00 0,00	- 0,00 0,00	(1), (2), (3) 1,00 12,50	- 0,00 0,00
<b>EBÉD</b>	Halrudacska /Frosta/ (1),(8) Burgonyafőzelék (1),(2) Kiwi	Sertésragu leves (5) Almás kevert sütemény (1),(3),(9) /Típegő: Sertés apróhús, Kertészfőzelék (1),(2),(5), Alma/	Párolt csirkemell Paradicsomos káposzta főzelék (1) Banán	Rakott burgonya /Bécsi virsli/ (2),(3),(6) Házi céklasaláta /Típegő: Főtt virsli (6), Burgonyapüré (2)/ Almalé /Sió/	Zabpelyhes húsgombóc /Sertéscomb/ (1),(3) Sárgarépa főzelék (1),(2) Mandarin
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	401,10 14,30 2,14 14,02 51,77	414,50 21,42 0,00 13,25 38,02	302,10 7,96 0,00 18,51 36,07	358,90 13,28 4,92 11,15 48,45	214,80 5,90 0,00 13,84 29,56
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (8) 1,23 0,00	(1), (3), (5), (9) 1,10 16,67	(1) 1,48 5,00	(2), (3), (6) 1,63 0,00	(1), (2), (3) 1,47 0,00
<b>UZSONNA</b>	Hideg tej (2) Körözött (2) Búza kenyér (1) Zöldpaprika	Gyümölcs tea Házi csirkemáj krém (6) Német zsemle (1) Kígyó uborka	Hideg tej (2) Zöldségkrém (karfiol, sárgarépa) Búza kenyér (1)	Gyümölcs tea Kockasajt /Medve/ (2) Búza kenyér (1) Póré hagyma	Hideg tej (2) Kukoricapehely /Corn Flakes/ /Típegő: Almás zabkása (1),(2)/
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	221,80 7,07 0,94 11,84 26,74	179,00 4,31 1,09 6,12 27,31	222,10 7,23 0,14 11,61 26,87	177,00 4,61 2,74 7,14 25,25	160,20 4,48 0,00 6,04 23,57
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2) 0,11 0,00	(1), (6) 1,02 5,00	(1), (2) 0,49 0,00	(1), (2) 0,40 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) csillagfűrtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!

2023. Február 20. – Február 24.

# GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

**Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!**

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

**Egyesített Bölcsődevezető**



**08. hét**



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
<b>REGGELI</b>	Tej (2) Zalakrém /Kométa/ (4) Francia baguette (1) Savanyú káposzta					Tej (2) Sárgarépás vajkrém /Milli/ (2) Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Kakaó /Holland/ (2) Burgundi sonka/Kedvenc Ízek/ Vénusz margarin /Tipegő: Sonkakrém/ Búzakenyér (1) Lilahagyma					Hideg tej (2) Padlizsánkrém (2),(3),(6) Kiskifli (1),(2)					Tej (2) Trappista sajt szelet (2) Vénusz margarin /Tipegő: Trappista sajtkrém/ Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe/CH (g)	254,40	10,05	1,87	10,51	29,76	264,40	12,83	0,14	9,61	27,15	259,60	8,82	1,43	12,64	31,51	322,20	13,25	2,11	9,57	40,38	264,20	12,86	0,95	12,86	22,97
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (4)		0,26	0,00		(1), (2)		0,00	0,00		(1), (2)		0,42	5,10		(1), (2), (3), (6)		0,06	0,00		(1), (2)		0,22	0,00	
<b>TÍZÓRAI</b>	Alma					Banán					Alma					Banán					Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe/CH (g)	14,00	0,00	0,00	0,18	3,15	57,60	0,00	0,00	0,00	13,29	14,00	0,00	0,00	0,18	3,15	57,60	0,00	0,00	0,00	13,29	14,00	0,00	0,00	0,18	3,15
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-		0,00	0,00		-		0,00	0,00		-		0,00	0,00		-		0,00	0,00		-		0,00	0,00	
<b>EBÉD</b>	Sertés apróhús Zöldbabfőzelék (1),(2) Mandarin					Csirke aprópecsenye Karfiolfőzelék (1),(2) Narancs					Pulyka vagdalt (1),(3) Kapros tökfőzelék (1),(2) Alma					Rakott kelkáposzta (2) /Tipegő: Sertés apróhús, Kelkáposztafőzelék (1)/ Narancslé /Happy Day/					Főtt tojás (3) Sóskamártás (1),(2) Főtt burgonya Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe/CH (g)	250,70	11,76	1,36	15,75	23,11	237,00	7,75	1,60	21,22	17,81	305,00	12,69	1,63	14,43	31,43	379,00	13,83	1,20	19,36	43,05	324,30	9,94	1,36	14,54	44,14
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)		1,00	0,0		(1), (2)		1,00	0,00		(1), (2), (3)		0,61	0,00		(1), (2)		1,11	0,00		(1), (2), (3)		1,09	5,00	
<b>UZSONNA</b>	Hideg tej (2) Lilahagymás sajtkrém /Hajdú/ (2) Búzakenyér (1)					Gyümölcs tea Csirkehús pástétom (6) Rozskenyér (1) Jégcsapretek					Hideg tej (2) Házi halkrém (6),(8) Francia baguette (1) Paradicsom					Gyümölcs tea Tojáskrém (3),(6) Búzakenyér (1) Jégcsapretek					Jogobella joghurt (2) Vénusz margarin Német zsemle (1)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe/CH (g)	220,90	7,14	0,14	11,38	27,08	174,90	3,77	1,09	8,46	25,24	252,80	8,91	1,06	11,44	29,89	204,20	8,10	2,04	6,68	24,94	138,40	3,84	1,09	3,05	22,21
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)		0,00	0,00		(1), (6)		0,12	5,00		(1), (2), (6), (8)		0,14	0,00		(1), (3), (6)		0,05	5,00		(1), (2)		0,02	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) dióféléket, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!

2023. Február 27. – Március 03.

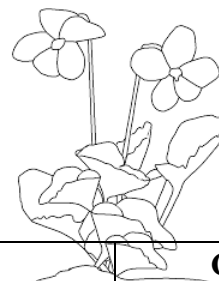
# GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

09. 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>	Tejeskávé (1),(2) Vénusz margarin Fonott kalács (1),(2),(3)	Tej (2) Tepsis bundás kenyér (1),(2),(3) /Típegő: Tojáskrém (3),(6), Búzakenyér (1)/	Tej (2) Sült sonka /Kométa/ /Típegő: Sonkakrém/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka	Tej (2) Főtt virsli /Sága Füstli/ (6) Német Zsemle (1) Ketchup /Heinz/ (5)	Hideg tej (2) Sült cukkini krém (3), (6) Búzakenyér (1)
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	276,00   9,41   0,95   9,32   38,13	320,90   15,74   1,74   17,82   26,68	218,40   8,71   1,37   10,71   22,98	257,70   9,90   2,19   10,62   30,77	228,10   8,41   0,54   9,95   30,38
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (3)   0,36   5,80	(1), (2), (3)   0,71   0,00	(1), (2)   0,38   0,00	(1), (2), (5), (6)   0,77   0,00	(1), (2), (3), (6)   0,28   0,00
<b>TÍZÓRAI</b>	Alma	Banán	Alma	Banán	Alma
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	14,00   0,00   0,00   0,18   3,15	57,60   0,00   0,00   0,00   13,29	14,00   0,00   0,00   0,18   3,15	57,60   0,00   0,00   0,00   13,29	14,00   0,00   0,00   0,18   3,15
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-   0,00   0,00	-   0,00   0,00	-   0,00   0,00	-   0,00   0,00	-   0,00   0,00
<b>EBÉD</b>	Sült pulykacomb Paradicsomos burgonyafőzelék (1) Mandarin	Rakott cukkini (2) /Típegő: Sertés apróhús, Cukkini főzelék (1),(2)/ Multilé /Sió/	Párolt csirkemell Cékla főzelék (1),(2) Narancs	Magyaros kiskagyló (1),(3) Csemege uborka (6) /Típegő: Sertés apróhús, Finomfőzelék (1),(2)/ Őszilé /Sió/	Sonkafelfújt (1),(3) Zellerfőzelék (1),(2),(5) Kiwi
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	349,70   15,03   0,00   15,11   39,75	298,20   12,18   1,60   13,66   45,69	215,00   4,19   0,00   19,40   23,19	261,50   10,48   0,00   15,38   23,85	340,30   13,87   4,56   14,82   37,73
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)   1,97   5,00	(1), (2)   1,00   0,00	(1), (2)   1,47   0,00	(1), (3), (6)   0,49   0,00	(1), (2), (3), (5)   2,60   0,00
<b>UZSONNA</b>	Tej (2) Házi sertéshús krém (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma	Gyümölcs tea Borjómájás /Pick/ (2),(4) Búzakenyér (1) Vajretek	Gyümölcs tea Gyümölcsös tejberizs /Meggyes/ (2),(12)	Gyümölcs tea Tavaszi túrókrém (2) Búzakenyér (1) Póréhagyma	Hideg tej (2) Házi sajt krém (2) /Magyar Trappista sajt/ Kiskifli (1),(2) Paradicsom
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	231,50   8,91   0,95   11,19   25,06	191,40   6,78   2,74   7,03   23,85	328,80   5,69   0,00   8,47   59,06	167,40   2,71   0,82   7,74   26,16	321,80   12,22   1,17   12,82   38,44
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (6)   1,02   0,00	(1), (2), (4)   0,36   5,00	(2), (12)   0,10   21,50	(1), (2)   0,11   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) mogorót, (8) halat, (9) dióféléket, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfűrt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!