

2024. Január 02. – Január 05.

# GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

01. hét



| ÉTKEZÉSEK                                    | HÉTFŐ                                  | KEDD   | SZERDA  | CSÜTÖRTÖK  | PÉNTEK   |
|--|--|--|---|--|--|
| <b>REGGELI</b>                               | <p>2024. Január 1.<br/><b>ÚJÉV</b></p> | Karamellás tej (2)<br>Teavaj /Mesés 82%-os/ (2)<br>Fonott kalács (1),(2),(3)       | Tej (2)<br>Házi reszelt sajtkrém (2)<br>Búzakenyér (1)<br>Koktélparadicsom      | Tejeskávé (1),(2)<br>Sonka szelet /Pick/<br>Vénusz margarin<br>/Tipegő: Sonkakerém/<br>Kiskifli (1),(2)<br>Kígyóuborka         | Gyümölcs tea<br>Bundás kenyér (1),(2),(3)<br>/Tepsiben sültve/<br>/Tipegő: Tojáskrém (3),(6),<br>Búzakenyér (1)/ |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) |  | 285,90   13,00   0,00   8,18   33,70   | 262,70   11,70   1,09   12,77   25,94   | 238,90   8,22   1,06   10,32   30,37   | 273,00   13,14   2,94   13,24   24,82  |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  |  | (1), (2), (3)   0,35   5,80  | (1), (2)   0,17   0,00  | (1), (2)   0,02   5,00   | (1), (2), (3)   0,71   5,00  |
| <b>TÍZÓRAI</b>                               |  | Őszibaracklé /Happy Day/   | Limonádé  | Gyümölcs tea   | Limonádé   |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) |  | 69,00   0,15   0,00   0,15   18,00   | 25,40   0,00   0,00   0,07   5,41   | 21,70   0,00   0,00   0,02   5,10  | 25,40   0,00   0,00   0,07   5,41  |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  |  | -   0,00   0,00  | -   0,00   5,00   | -   0,00   5,00  | -   0,00   5,00  |
| <b>EBÉD</b>                                  |  | Sült csirkemell<br>Céklafőzelék (1),(2)<br>Alma                                    | Főtt tojás (3)<br>Parajfőzelék (1),(2)<br>Mandarin                              | Gulyásleves /Borjúcomb/ (5)<br>Túrós palacsinta (1),(2),(3)<br>/Tipegő: Borjú apróhús,<br>Kertész főzelék (1),(2),(5)/<br>Alma | Sült pulykacomb<br>Paradicsomos<br>káposztafőzelék (1)<br>Banán  |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) |  | 255,60   7,15   0,00   19,61   26,32   | 230,30   11,55   0,00   13,66   22,45   | 488,40   25,71   2,10   20,28   39,62  | 340,40   14,91   0,00   13,19   34,17  |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  |  | (1), (2)   1,47   0,00   | (1), (2), (3)   0,98   0,00   | (1), (2), (3), (5)   0,99   15,00  | (1)   1,48   5,00  |
| <b>UZSONNA</b>                               |  | Hideg tej (2)<br>Snidlinges tojáskrém (3),(6)<br>Francia bagett (1)<br>Zöldpaprika | Gyümölcs tea<br>Házi csirkemáj krém (6)<br>Német zsemle (1)<br>Savanyú káposzta | Citromos tea<br>Házi barackos joghurt (2)<br>Kiskifli (1),(2)  | Hideg tej (2)<br>Kukoricapehely /Corn Flakes/<br>/Tipegő: Almás zabkása/   |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 245,20   9,26   1,06   10,51   29,60   | 177,00   4,33   1,09   6,09   27,26  | 199,80   6,55   2,86   2,63   28,84   | 160,20   4,48   0,00   6,04   23,57  |  |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | (1), (2), (3), (6)   0,11   0,00       | (1), (6)   1,02   5,00   | (1), (2)   0,12   6,00  | (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!

Az étlapp módosítás 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>                               | Tejeskávé (1),(2)<br>Zalakrém /Kométa/<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Karalábé ropi         | Tej (2)<br>Tonhalkrém<br>/Rio Mare/ (6),(8)<br>Rozskenyér (1)<br>Lilahagyma             | Tej (2)<br>Borjú párizsi /Pick/ (4)<br>Vénusz margarin<br>/Tipegő: Párizsi krém/<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Kígyóuborka | Tej (2)<br>Borjúmájás /Pick/ (2),(4)<br>Kiskifli (1),(2)<br>Kaliforniai paprika                                 | Tej (2)<br>Kapos túrókrém (2)<br>Német zsemle (1)<br>Koktélpáradicsom |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 285,00   10,95   2,03   9,92   36,01  | 286,40   13,91   1,65   10,93   28,89   | 253,10   11,41   2,24   9,47   27,71  | 234,40   10,98   2,71   9,45   23,99  | 220,40   6,98   0,84   9,94   28,53                                   |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | (1), (2)   0,32   5,00  | (1), (2), (6), (8)   0,17   0,00  | (1), (2), (4)   0,35   0,00   | (1), (2), (4)   0,36   0,00   | (1), (2)   0,10   0,00  |
| <b>TÍZÓRAI</b>                               | Actimel (2)   | Limonádé  | Almalé /Happy Day 100%/   | Limonádé  | Gyümölcs tea  |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 76,00   1,50   0,00   2,80   12,00  | 25,40   0,00   0,00   0,07   5,41   | 67,50   0,10   0,00   0,10   16,40  | 25,40   0,00   0,00   0,07   5,41   | 21,70   0,00   0,00   0,02   5,10                                     |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | (2)   0,00   0,00   | -   0,00   5,00   | -   0,00   0,00   | -   0,00   5,00   | -   0,00   5,00   |
| <b>EBÉD</b>                                  | Rakott kelkáposzta (1),(2)<br>/Tipegő: Sertés apróhús,<br>Kelkáposztafőzelék (1)/<br>Mandarin | Tejszínes csirkemell (2)<br>Főtt durum tészta (1)<br>/Tipegő: Burgonyapüré (2)/<br>Alma | Zabpelyhes húsgombóc<br>/Sertéscomb/ (1),(3)<br>Paradicsomszósz (1)<br>Főtt burgonya<br>Alma                                  | Csöbenschült brokkoli<br>/Pulykamell/ (1),(2)<br>/Tipegő: Pulyka apróhús,<br>Brokkoli főzelék (1),(2)/<br>Banán | Párolt csirkemell<br>Zöldbabfőzelék (1),(2)<br>Narancs                |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 327,50   14,48   2,10   19,10   36,25   | 311,60   7,43   2,10   21,02   38,51  | 342,40   10,08   0,00   14,88   45,31   | 408,50   21,21   7,10   20,84   29,75   | 249,90   6,80   2,38   20,26   25,00                                  |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | (1), (2)   1,10   0,00  | (1), (2)   2,05   0,00  | (1), (3)   2,46   2,50  | (1), (2)   1,37   0,00  | (1), (2)   1,49   0,00  |
| <b>UZSONNA</b>                               | Hideg tej (2)<br>Körözött (2)<br>Kiskifli (1),(2)<br>Zöldpaprika                              | Gyümölcs tea<br>Vénusz margarin<br>Búzakenyér (1)<br>Savanyú káposzta                   | Tej (2)<br>Házi csirkehúskrém (6)<br>Búzakenyér (1)<br>Póréhagyma   | Gyümölcs tea<br>Magyaros vajkrém /Milli/ (2)<br>Francia bagett (1)<br>Retek                                     | Házi vaníliás zabkása<br>(1),(2)                                      |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 224,50   8,91   1,51   10,66   24,58  | 149,10   3,60   1,09   4,56   23,62   | 233,00   7,96   1,09   12,93   26,64  | 174,60   4,33   0,11   4,49   28,25   | 177,60   5,56   0,00   7,38   23,85                                   |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | (1), (2)   0,11   0,00  | (1)   0,02   5,00   | (1), (2), (6)   0,12   0,00   | (1), (2)   0,00   5,00  | (1), (2)   0,00   4,00  |

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!

2024. Január 15. – Január 19.

# GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

03. hét



| ÉTKEZÉSEK                                    | HÉTFŐ   |       |      |       |       | KEDD  |       |      |       |       | SZERDA  |       |      |       |       | CSÜTÖRTÖK   |       |      |       |       | PÉNTEK  |       |      |       |       |
|--|---|-------|------|-------|-------|---|-------|------|-------|-------|---|-------|------|-------|-------|---|-------|------|-------|-------|---|-------|------|-------|-------|
| <b>REGGELI</b>                               | Tej (2)<br>Kemencés karaj /Kométa/<br>Vénusz margarin<br>/Típegő: Karaj krém/<br>Teljes kiörlésű kenyér (1)<br>Lilahagyma |       |      |       |       | Tej (2)<br>Téliszalámi<br>Vénusz margarin<br>/Típegő: Szalámi krém/<br>Német zsemle (1)<br>Póréhagyma |       |      |       |       | Tej (2)<br>Padlizsánkrém (3),(6)<br>Francia baguette (1)<br>Sárgarépa ropi                                  |       |      |       |       | Tejeskávé (1),(2)<br>Sertés párizsi /Pick/ (4)<br>Vénusz margarin<br>/Típegő: Párizsi krém/<br>Búzakenyér (1)<br>Sörretek |       |      |       |       | Tej (2)<br>Virsli /Sága Füstli/<br>Kiskifli (1),(2)<br>Ketchup /Globus/ |       |      |       |       |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 211,60  | 5,48  | 0,00 | 10,99 | 29,10 | 320,20  | 17,33 | 4,89 | 12,48 | 28,02 | 265,50  | 10,61 | 1,86 | 9,03  | 32,36 | 270,90  | 10,34 | 2,14 | 10,84 | 32,69 | 266,40  | 12,75 | 3,39 | 12,09 | 25,27 |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | (1), (2)  |       | 0,00 | 0,00  |       | (1), (2)  |       | 0,86 | 0,00  |       | (1), (2), (3), (6)  |       | 0,04 | 0,00  |       | (1), (2), (4)   |       | 0,02 | 5,00  |       | (1), (2)  |       | 0,98 | 0,00  |       |
| <b>TÍZÓRAI</b>                               | Limonádé  |       |      |       |       | Narancslé /HohesC 100%/   |       |      |       |       | Gyümölcs tea  |       |      |       |       | Limonádé  |       |      |       |       | Gyümölcs tea  |       |      |       |       |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 25,40   | 0,00  | 0,00 | 0,07  | 5,41  | 69,00   | 0,15  | 0,00 | 0,15  | 18,00 | 21,70   | 0,00  | 0,00 | 0,02  | 5,10  | 25,40   | 0,00  | 0,00 | 0,07  | 5,41  | 21,70   | 0,00  | 0,00 | 0,02  | 5,10  |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | -   |       | 0,00 | 5,00  |       | -   |       | 0,00 | 0,00  |       | -   |       | 0,00 | 5,00  |       | -   |       | 0,00 | 5,00  |       | -   |       | 0,00 | 5,00  |       |
| <b>EBÉD</b>                                  | Zöldséges sertésragu<br>Párolt rizs<br>/Típegő: Sertés apróhús,<br>Vegyesfőzelék (1),(2)/<br>Alma                         |       |      |       |       | Sajtfelfújt (1),(2),(3)<br>Sárgarépa főzelék (1),(2)<br>Narancs                                       |       |      |       |       | Csőben sült burgonya<br>hallal (1),(2),(8)<br>/Típegő: Párolt halfilé (8),<br>Burgonyapüré (2)/<br>Mandarin |       |      |       |       | Párolt csirkemell<br>Zöldborsófőzelék (1),(2)<br>Alma   |       |      |       |       | Főtt tojás (3)<br>Sóskamártás (1),(2)<br>Főtt burgonya<br>Alma          |       |      |       |       |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 400,90  | 11,94 | 0,00 | 18,40 | 51,90 | 254,00  | 7,66  | 0,06 | 9,97  | 35,13 | 355,70  | 14,61 | 1,40 | 20,85 | 42,03 | 249,70  | 4,32  | 0,00 | 23,66 | 23,74 | 347,70  | 11,30 | 2,38 | 14,60 | 46,72 |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | -   |       | 1,97 | 0,00  |       | (1), (2), (3)   |       | 0,75 | 0,00  |       | (1), (2), (8)   |       | 1,11 | 0,00  |       | (1), (2)  |       | 1,47 | 0,00  |       | (1), (2), (3)   |       | 1,09 | 5,00  |       |
| <b>UZSONNA</b>                               | Hideg tej (2)<br>Tojáskrém (3),(6)<br>Búzakenyér (1)<br>Kaliforniai paprika   |       |      |       |       | Gyümölcs tea<br>Házi pulykahúskrém (6)<br>Búzakenyér (1)<br>Savanyú káposzta                          |       |      |       |       | Hideg tej (2)<br>Házi vanília túrókrém (2)<br>Kiskifli (1),(2)  |       |      |       |       | Tej (2)<br>Kockasajt /Sajtmester/ (2)<br>Teljes kiörlésű kenyér (1)<br>Lilahagyma   |       |      |       |       | Jogobella joghurt (2)<br>Vénusz margarin<br>Német zsemle (1)            |       |      |       |       |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 261,40  | 12,29 | 2,04 | 11,09 | 26,22 | 180,00  | 5,08  | 1,09 | 7,80  | 24,53 | 362,40  | 15,14 | 2,49 | 23,40 | 30,77 | 250,10  | 9,86  | 3,00 | 10,04 | 29,86 | 179,90  | 5,20  | 1,99 | 4,51  | 28,71 |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | (1), (2), (3), (6)  |       | 0,05 | 0,00  |       | (1), (6)  |       | 0,14 | 5,00  |       | (1), (2)  |       | 0,01 | 4,50  |       | (1), (2)  |       | 0,50 | 0,00  |       | (1), (2)  |       | 0,08 | 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!

2024. Január 22. – Január 26.

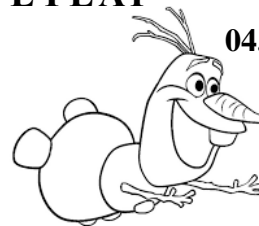
# GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

04. hét



| ÉTKEZÉSEK                                    | HÉTFŐ   |       |      |       |       | KEDD   |       |       |       |       | SZERDA  |       |       |       |       | CSÜTÖRTÖK   |       |      |       |       | PÉNTEK   |       |      |       |       |
|--|---|-------|------|-------|-------|--|-------|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|-------|---|-------|------|-------|-------|--|-------|------|-------|-------|
| <b>REGGELI</b>                               | Hideg tej (2)<br>Olasz felvágott /Kométa/<br>Vénusz margarin<br>/Tipegő: Olasz krém/<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Zöldpaprika |       |      |       |       | Tejeskávé (1),(2)<br>Kenőmájas /Pick/ (2),(4)<br>Francia bagett (1)<br>Vajretek                                  |       |       |       |       | Tej (2)<br>Tojáskrém (3),(6)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Kígyóborka  |       |       |       |       | Gyümölcsstea<br>Borjú párizsi krém /Pick/ (4)<br>Búzákenyér (1)<br>Sörretek   |       |      |       |       | Tej (2)<br>Csemege karaj /Gála/<br>Vénusz margarin<br>/Tipegő: Karajkrém/<br>Francia kenyér (1)<br>Zöldpaprika |       |      |       |       |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 273,80  | 12,90 | 0,95 | 10,26 | 28,29 | 293,20   | 10,99 | 2,71  | 10,94 | 36,83 | 265,80  | 12,75 | 1,90  | 9,81  | 27,80 | 182,60  | 6,73  | 2,38 | 6,17  | 23,28 | 239,70   | 8,10  | 1,18 | 11,28 | 29,71 |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | (1), (2)  |       | 0,35 | 0,00  |       | (1), (2), (4)  | 0,36  | 5,00  |       |       | (1), (2), (3), (6)  | 0,05  | 0,00  |       |       | (1), (4)  | 0,35  | 5,00 |       |       | (1), (2)   | 0,43  | 0,00 |       |       |
| <b>TÍZÓRAI</b>                               | Multilé /Happy Day 100%/  |       |      |       |       | Gyümölcsstea   |       |       |       |       | Limonádé  |       |       |       |       | Limonádé  |       |      |       |       | Parmalat ivójoghurt (2)  |       |      |       |       |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 58,50   | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 14,10 | 21,70  | 0,00  | 0,00  | 0,02  | 5,10  | 25,40   | 0,00  | 0,00  | 0,07  | 5,41  | 25,40   | 0,00  | 0,00 | 0,07  | 5,41  | 53,50  | 1,52  | 0,90 | 1,83  | 8,68  |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | -   |       | 0,00 | 0,00  |       | -  | 0,00  | 5,00  |       |       | -   | 0,00  | 5,00  |       |       | -   | 0,00  | 5,00 |       |       | (2)  | 0,00  | 0,06 |       |       |
| <b>EBÉD</b>                                  | Bundás csirkemellcsíkok<br>sütőben sütve (1),(3)<br>Rizi-bizi /Tipegő:<br>Burgonyapüré (2)/<br>Alma                               |       |      |       |       | Sertés aprópecsenye<br>Karfiolfőzelék (1),(2)<br>Mandarin  |       |       |       |       | Frankfurtiléves (5)<br>Piskóta csokiöntettel (1),(3)<br>/Tipegő: Virsli karika (5),<br>Vegyesfőzelék (1),(2)/<br>Alma |       |       |       |       | Sült csirkecomb<br>Paradicsomos<br>burgonyafőzelék (1)<br>Alma  |       |      |       |       | Vagdalt csirkegolyó (1),(3)<br>Édeskáposzta főzelék (1),(2)<br>Narancs   |       |      |       |       |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 360,70  | 12,71 | 0,00 | 22,46 | 36,08 | 271,60   | 14,69 | 2,80  | 16,94 | 22,52 | 495,20  | 18,44 | 3,90  | 17,96 | 61,99 | 292,10  | 10,29 | 0,00 | 4,78  | 41,93 | 345,10   | 13,92 | 1,43 | 16,77 | 35,40 |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | (1), (3)  |       | 1,97 | 0,00  |       | (1), (2)   | 1,00  | 0,00  |       |       | (1), (2), (3)   | 1,85  | 20,00 |       |       | (1)   | 1,98  | 5,00 |       |       | (1), (2), (3)  | 1,09  | 0,00 |       |       |
| <b>UZSONNA</b>                               | Hideg tej (2)<br>Házi csirkehús pástétom (6)<br>Kiskifli (1),(2)<br>Savanyú káposzta  |       |      |       |       | Gyümölcsstea<br>Ízes bukta (1),(2),(3)<br>/Tipegő: Univer Szamóca<br>lekvár, Vénusz margarin,<br>Búzákenyér (1)/ |       |       |       |       | Tej (2)<br>Teavaj /Mesés 82%/ (2)<br>Búzákenyér (1)<br>Koktélpáradicsom   |       |       |       |       | Hideg tej (2)<br>Edami sajt szelet (2)<br>Vénusz margarin<br>/Tipegő: Sajtkrém (2)/<br>Német zsemle (1)<br>Póréhagyma |       |      |       |       | Tej (2)<br>Fahéjas flakes<br>/Cornexi/ (1)<br>/Tipegő: Vaníliás zabkása<br>(1),(2)/                            |       |      |       |       |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 213,30  | 7,94  | 1,06 | 10,81 | 24,06 | 279,70   | 7,87  | 0,00  | 6,96  | 43,70 | 259,60  | 12,80 | 0,14  | 9,42  | 25,82 | 283,00  | 13,13 | 1,09 | 12,48 | 28,14 | 169,80   | 6,60  | 0,00 | 6,02  | 21,05 |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | (1), (2), (6)   |       | 0,12 | 0,00  |       | (1), (2), (3)  | 0,11  | 12,00 |       |       | (1), (2)  | 0,00  | 0,00  |       |       | (1), (2)  | 0,22  | 0,00 |       |       | (1), (2)   | 0,16  | 0,00 |       |       |

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Dietetikus

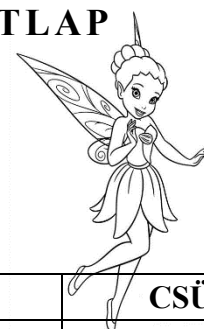
Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogyorót, (8) halat, (9) diófélét, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfűrtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egysített Bölcsődevezető

05. hét



| ÉTKEZÉSEK                                    | HÉTFŐ   | KEDD   | SZERDA   | CSÜTÖRTÖK   | PÉNTEK  |
|--|---|--|--|---|---|
| <b>REGGELI</b>                               | Kókuszos tej (2)<br>Sertés párizsi krém /Pick/ (4)<br>/Vénusz margarin/<br>Francia bagett (1)<br>Lilahagyma | Tej (2)<br>Sonka szelet /Pick/<br>Vénusz margarin<br>/Tipegő: Sonkakrém/<br>Kiskifli (1),(2)<br>Jégcsapretek | Kakaó /Holland/ (2)<br>Teavaj /Mesés 82%/ (2)<br>Fonott kalács (1),(2),(3)                   | Tej (2)<br>Zala felvágott /Kométa/<br>Vénusz margarin<br>/Tipegő: Zalai krém/<br>Németh zsemle (1)<br>Zöldpaprika | Hideg tej (2)<br>Házi pulykahús krém<br>/Vénusz margarin/ (6)<br>Búzakenyér (1)<br>Koktélparadicsom |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 315,20 10,33 2,11 10,36 37,15   | 216,50 8,84 1,06 10,35 23,48   | 313,90 14,40 0,00 9,68 36,05   | 259,20 11,55 2,53 10,03 28,19   | 242,90 9,28 1,09 12,26 26,68  |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | (1), (2), (4) 0,02 5,00   | (1), (2) 0,17 0,00   | (1), (2), (3) 0,35 5,80  | (1), (2) 0,42 0,00  | (1), (2), (6) 0,14 0,00   |
| <b>TÍZÓRAI</b>                               | Almalé 100%   | Limonádé   | Meggyes tejturmix (2),(12)   | Limonádé  | Gyümölcsstea  |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 67,50 0,10 0,00 0,10 16,40  | 25,40 0,00 0,00 0,07 5,41  | 124,20 4,20 0,00 4,50 17,05  | 25,40 0,00 0,00 0,07 5,41   | 21,70 0,00 0,00 0,02 5,10   |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | - 0,00 0,00   | - 0,00 5,00  | (2), (12) 0,00 4,00  | - 0,00 5,00   | - 0,00 5,00   |
| <b>EBÉD</b>                                  | Sertés aprópecsenye<br>Finomfőzelék (1),(2)<br>Mandarin   | Grill csirkemell<br>Kuskusz (1)<br>Gyümölcsmártás (1),(2),(12)<br>Sajt szelet (2)                            | Sonkafelújít (1),(2),(3)<br>Brokkoli főzelék (1),(2)<br>Banán                                | Vadas pulykamell<br>(1),(2),(5),(6)<br>Rövidcső tészta (1),(3) /Tipegő:<br>Vadas pulyka, Főtt burgonya/<br>Alma   | Vagdalt szelet (1),(3)<br>Burgonyafőzelék (1),(2)<br>Narancs  |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 273,60 10,26 0,00 17,01 33,46   | 544,20 18,68 1,44 26,63 64,47  | 302,60 11,87 4,55 14,85 31,02  | 370,40 11,19 2,80 15,35 49,86   | 382,60 14,00 2,83 15,89 45,50   |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | (1), (2) 0,98 0,00  | (1), (2), (12) 1,71 14,00  | (1), (2), (3) 2,96 0,10  | (1), (2), (3), (5), (6) 3,05 3,00   | (1), (2), (3) 0,61 0,00   |
| <b>UZSONNA</b>                               | Tej (2)<br>Körözött (2)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Kígyóuborka  | Citromos tea<br>Házi csirkemáj krém (6)<br>Német zsemle (1)<br>Savanyú káposzta                              | Tej (2)<br>Tonhal pástétom<br>/Rio Mare/ (6),(8)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Póréhagyma | Gyümölcsstea<br>Sárgarépas vajkrém<br>/Milli/ (2)<br>Búzakenyér (1)   | Hideg tej (2)<br>Vaníliás krémtúró<br>/Milli/ (2)<br>Vénusz margarin<br>Kiskifli (1),(2)            |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 249,50 9,37 1,40 11,46 28,99  | 177,00 4,33 1,09 6,09 27,26  | 284,20 13,93 1,65 11,00 28,21  | 147,30 3,07 0,14 4,70 24,10   | 342,70 12,24 1,06 14,42 43,33   |
| Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)  | (1), (2) 0,11 0,00  | (1), (6) 1,02 5,00   | (1), (2), (6), (8) 0,17 0,00   | (1), (2) 0,00 5,00  | (1), (2) 0,17 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) csillagfűrtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!