



ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 13. HÉT – 2023. március 27-31.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	MEGGYTEA PULYKASONKA (6.) DELMA FÉLBARNA KENYÉR (1.) CSEMEGE UBORKA	EPERTEA SAJTSZELET (7.) DELMA KORPÁS ZEMLE (1.) PAPRIKA	TEJESKÁVÉ (7.) FOSZLÓS KALÁCS (1.3.7.)	BARACKTEA FŐTT VIRSLI (6.) KORPÁS KIFLI (1.7.) PARADICSOM	CHIA KÁSA (1.7.)
	energia:290 kcal szénhidrát: 50g, só: 0,01g fehérje: 12g, zsír:9g	energia:290 kcal szénhidrát: 50g, só: 0,01g fehérje: 12g, zsír:9g	energia:290 kcal szénhidrát: 50g, só: 0,01g fehérje: 12g, zsír:9g	energia:294 kcal szénhidrát: 37g, só: 0,4g fehérje: 19g, zsír:11g	energia:294 kcal szénhidrát: 37g, só: 0,4g fehérje: 19g, zsír:11g
TÍZÓRAI	BARACKLÉ	NARANCSTEA	MULTILÉ	CSERESZNYETEA	ALMALÉ
GYERMEK EBÉD	FŐTT SERTÉSSZELET PIRÍTOTT DARA (1.) GYÜMÖLCSMÁRTÁS (1.7.)	CSIRKEPÖRKÖLT ZÖLDBORSÓFŐZELÉK (1.7.) KÖRTE	PARADICSOMOS -HÚSOS KÁPOSZTA (1.) TÚRÓS POGÁCSA (1.3.7.) ALMA	SAJTOS-KARFIOLOS CSIRKEMELL RIZS BANÁN	HÚSKENYÉR (1.3.) TÖKFŐZELÉK (1.7.) ALMA
	energia: 388 kcal szénhidrát: 61g, só: 0,8g fehérje: 29g, zsír: 17g	energia: 388 kcal szénhidrát: 61g, só: 0,8g fehérje: 29g, zsír: 17g	energia: 365 kcal szénhidrát: 57g, só: 0,2g fehérje: 27g, zsír: 15g	energia: 388 kcal szénhidrát: 61g, só: 0,8g fehérje: 29g, zsír: 17g	energia: 388 kcal szénhidrát: 61g, só: 0,8g fehérje: 29g, zsír: 17g
CSECSEMŐ EBÉD	ALMAMÁRTÁS SERTÉSHÚSSAL, ALMA	ZÖLDBORSÓFŐZELÉKPÜRÉ CSIRKEHÚSSAL, BANÁN	ZELLERFŐZELÉK (9.) SERTÉSHÚSSAL, ALMA	KARFIOLFŐZELÉK CSIRKEHÚSSAL, BANÁN	TÖKFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA
	só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g	só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g	energia: 267 kcal szénhidrát: 43g, só: 0,03g fehérje: 24g, zsír: 9g	energia: 318kcal szénhidrát: 48g, só: 0,02g fehérje: 20g, zsír: 7g	energia: 318kcal szénhidrát: 48g, só: 0,02g fehérje: 20g, zsír: 7g
UZSONNA	KEFIR (7.) KORPÁS KIFLI (1.7.)	TEJ (7.) JAM, VAJ (7.) KORPÁS KENYÉR (1.)	MÁLNATEA TOJÁSKARIKA (3.) DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) UBORKA	ERDEI GYÜMÖLCSZSAL KOCKASAJT (7.) ROZSKENYÉR (1.7.) ZÖLDHAGYMA	ÁFONYATEA HALKRÉM (4.) TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) RETEK
	energia: 243 kcal szénhidrát: 48g, só: 0,03g fehérje: 12g, zsír: 13g	energia: 243 kcal szénhidrát: 48g, só: 0,03g fehérje: 12g, zsír: 13g	energia: 243 kcal szénhidrát: 48g, só: 0,03g fehérje: 12g, zsír: 13g	energia: 228kcal szénhidrát: 38g, só: 0,01g fehérje: 14g, zsír: 9g	energia: 228kcal szénhidrát: 38g, só: 0,01g fehérje: 14g, zsír: 9g
FELNŐTT EBÉD	HÚSLEVES (1.3.9.) FŐTT SERTÉSSZELET PIRÍTOTT DARA (1.) GYÜMÖLCSMÁRTÁS (1.7.)	ZÖLDBORSÓLEVES (1.3.9.) CSIRKEMELL KUKORICAPELYHES BUNDÁBAN (1.3.4.) PETREZSELYMES BURGONYA VEGYES VÁGOTT SAVANYÚSÁG	BABOS KÁPOSZTA BENN FŐTT HÚSSAL (1.7.) TÚRÓS POGÁCSA (1.3.7.)	ZÖLDSÉGES KARFIOLLEVES (1.3.9.) ANANÁSZOS CSIRKE (7.) RIZS	ZÖLDSÉGLEVES (1.3.9.) TEMESVÁRI TOKÁNY (1.7.) TÉSZTAKÖRET (1.3.)
	energia: 243 kcal szénhidrát: 48g, só: 0,03g fehérje: 12g, zsír: 13g	energia: 243 kcal szénhidrát: 48g, só: 0,03g fehérje: 12g, zsír: 13g	energia: 243 kcal szénhidrát: 48g, só: 0,03g fehérje: 12g, zsír: 13g	energia: 228kcal szénhidrát: 38g, só: 0,01g fehérje: 14g, zsír: 9g	energia: 228kcal szénhidrát: 38g, só: 0,01g fehérje: 14g, zsír: 9g

Az étlapon feltüntetett allergének: 1: glutén, 2:rákfélék, 3:tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szója, 7:tej és tejtermékek, 8: diófélék, 9: zeller, 10: mustár, 11:szeszamag, 12: kén-dioxid, 13: csillagfürt, 14: puhatestűek

Németh Nikolett
Tipegő konyha

Tóth Tímea
Úrhajós konyha

Barkóczi Dóra
szaktanácsadó

Magyarné Vugrinecz Zsuzsanna
bölcsődevezető

Arany Bernadett
bölcsődevezető

Tóth Tímea
bölcsődevezető

Tóthné Gróf Andrea
bölcsődevezető