



ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 13. HÉT – 2025. március 24 – március 28.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	MEGGYTEA SONKAFELVÁGOTT DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ ZSEMLE (1.) PAPRIKA	BARACKTEA NAGLYUKÚ SAJT (7.) DELMA KORPÁS KIFLI (1.) PARADICSOM	TEJ (7.) GABONAGOLYÓ (1.)	MÁLNATEA ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT(6.) DELMA FÉLBARNA KENYÉR (1.) RETEK	CITROMOS TEA KOCKASAJT TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) PAPRIKA
	<i>En:238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g ha só: 1,1g ha cukor: -10g t zsírsav: 6g</i>	<i>En: 170 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39 g ha só:0,7g ha cukor: 10- g t zsírsav: 3g</i>	<i>En:238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g ha só: 1,1g ha cukor: -10g t zsírsav: 6g</i>	<i>En:238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g ha só: 1,1g ha cukor: -10g t zsírsav: 6g</i>	<i>En: 240 kcal Feh: 7,2g Zsír: 11g Szénh: 29g, ha só: 0,96g ha cukor: --g tel zsírsav: 5g</i>
TÍZÓRAI	ÁFONYATEA	GYÜMÖLCSALÁTA	BARACKLÉ	ALMALÉ	BARACKTEA
GYERMEK EBÉD	FŐTT SERTÉSSZELET PIRÍTOTT DARA (1.) GYÜMÖLCSMÁRTÁS (1.7.)	RAKOTT SZELET (1.3.) ÉDESBURGONYAPÜRÉ (7.) CÉKLASAVANYÚSÁG BANÁN	SZÍNES HALPOGÁCSA (1.3.4.) ZELLERMÁRTÁS (1.7.9.) KÖRTE	ÉDESKÁPOSZTAFŐZELÉK BENN FŐTT HÚSSAL (1.7.) MEGGYES-MÁKOS KEVERT SÜTEMÉNY (1.3.7.8.) KÖRTE	RAKOTT KARFIOL (7.) ALMA
	<i>En: 610 kcal Feh: 34g Zsír: 18g Szénh: 72 g ha cukor: 20g ha só: 3,5g tel zsírsav: 14g</i>	<i>En: 584 kcal Feh: 25g Zsír: 22g Szénh: 80g ha só: 3g ha cukor: 4g tel zsírsav: 11g</i>	<i>En: 420 kcal, feh: 15g zsír: 20g szénh: 38g ha só: 3,2g ha cukor: 18--g tel zsírsav: 12g</i>	<i>En: 610 kcal Feh: 34g Zsír: 18g Szénh: 72 g ha cukor: 20g ha só: 3,5g tel zsírsav: 14g</i>	<i>En: 584 kcal Feh: 25g Zsír: 22g Szénh: 80g ha só: 3g ha cukor: 4g tel zsírsav: 11g</i>
CSECSEMŐ EBÉD	ALMAMÁRTÁS SERTÉSHÚSSAL, BANÁN	ÉDESBURGONYAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, BANÁN	ZELLERFŐZELÉK (9.) CSIRKEMÁJVAL, KÖRTE	CUKKINIFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, BANÁN	KARFIOLFŐZELÉKPÜRÉ SERTÉSHÚSSAL ALMA
	<i>energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>	<i>energia: 318kcal só: 0,02g szénhidrát: 48g, fehérje: 20g, zsír: 7g</i>	<i>energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>	<i>energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>	<i>energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>
UZSONNA	TEJ (7.) SÁRGARÉPÁS VAJ (7.) TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.)	EPERTEA RESZELT TOJÁS (3.) DELMA FÉLBARNA KENYÉR (1.) RETEK	NARANCSTEA HÁZI MÁJKRÉM TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) ÚJHAGYMA	KEFIR (7.) KORPÁS DIÁKRÚD (1.)	TEJ (7.) MÉZ, VAJ (7.) KORPÁS KENYÉR (1.)
	<i>En: 227 kcal Feh: 7,7g Zsír: 7g Szénh: 32g ha só: 1,2g ha cukor: --12 g tel zsírsav: 5g</i>	<i>En: 320 kcal Feh: 8,1g Zsír: 6g Szénh: 31g ha cukor: - ha só: 1,2g tel zsírsav: 3g</i>	<i>En: 320 kcal Feh: 8,1g Zsír: 6g Szénh: 31g ha cukor: - ha só: 1,2g tel zsírsav: 3g</i>	<i>En: 227 kcal Feh: 7,7g Zsír: 7g Szénh: 32g ha só: 1,2g ha cukor: --12 g tel zsírsav: 5g</i>	<i>En: 320 kcal Feh: 8,1g Zsír: 6g Szénh: 31g ha cukor: - ha só: 1,2g tel zsírsav: 3g</i>
FELNŐTT EBÉD	HÚSLEVES (1.3.9.) FŐTT SERTÉSSZELET PIRÍTOTT DARA (1.) GYÜMÖLCSMÁRTÁS (1.7.)	RESZELTTÉSZTA LEVES (1.3.9.) RAKOTT SZELET (1.3.) ÉDESBURGONYAPÜRÉ (7.) CÉKLASAVANYÚSÁG	ZÖLDSÉGLEVES ÁRPÁVAL (1.9.) KAPROS-TEJSZÍNES HAL (4.7.) TÉSZTAKÖRET (1.3.)	ÉDESKÁPOSZTAFŐZELÉK BENN FŐTT HÚSSAL (1.7.) MEGGYES-MÁKOS KEVERT SÜTEMÉNY (1.3.7.8.)	ZÖLDSÉGES BABLEVES (1.3.9.) RAKOTT KARFIOL (7.)
	<i>En:835 kcal, feh:40g, zsír:25g, szénh:80g, ha cukor: -5-g, ha só:2,2g tel zsírsav: 18g</i>	<i>En: 840 kcal, feh: 35G h, zsír: 45g, szénh: 74g, ha cukor: 20 g tel zsírsav: 17g</i>	<i>En:835 kcal, feh:40g, zsír:25g, szénh:80g, ha cukor: -5-g, ha só:2,2g tel zsírsav: 18g</i>	<i>En:835 kcal, feh:40g, zsír:25g, szénh:80g, ha cukor: -5-g, ha só:2,2g tel zsírsav: 18g</i>	<i>En: 840 kcal, feh: 35G h, zsír: 45g, szénh: 74g, ha cukor: 20 g tel zsírsav: 17g</i>

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:szeszámag, 12: kén-dioxid, 13: csillagfűrt, 14: puhatestűek

Németh Nikolett
Tipegő konyha
Magyarné Vugrinecz Zsuzsanna
bölcsődevezető

Soós Zsófia
bölcsődevezető

Hollósiné Szili Anita
Úrhajós konyha
Tóth Tímea
bölcsődevezető

Tóthné Gróf Andrea
bölcsődevezető

Barkóczi Dóra
szaktanácsadó
Éltes-Kerkai Klaudia
bölcsődevezető