

**ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 17. HÉT – 2025. április 22 – április 25.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI		BARACKTEA ZALA FELVÁGOTT (6.) DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) SAVANYÚ KÁPOSZTA	VANÍLIÁS TEJ (7.) FATÖRZS KIFLI (1.3.7.)	MEGGYTEA SERTÉSPÁRIZSI (6.) DELMA BÚZAKORPÁS DIÁKRÚD (1.) PARADICSOM	CHIA KÁSA (1.7.)
		<i>En: 170 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39 g ha só:0,7g ha cukor: - g t zsírsav: 3g</i>	<i>En: 320 kcal Feh: 10,5g Zsír: 3,7g Szénh: 59g ha só: 0,3g ha cukor: 7g t zsírsav: 5g</i>	<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: - g t zsírsav: 3g</i>
TÍZÓRAI		ALMALÉ	GYÜMÖLCSALÁTA	ANANÁSZLÉ	ŐSZILÉ
GYERMEK EBÉD	HÚSVÉTHÉTFŐ	LECSÓS VIRSLI (6.) TARHONYA (3.)1.) KIVI	SZÍNES HALPOGÁCSA (1.3.4.) ZELLERMÁRTÁS (1.7.9) NARANCS	SÜLT CSIRKECOMBFILÉ MEXIKÓI FŐZELÉK (1.7.) MÁKOS-MEGGYES KEVERT (1.3.7.8.) KÖRTE	RIZSEHÚS PARADICSOMALÁTA ALMA
		<i>En: 584 kcal Feh: 25g Zsír: 22g Szénh: 80g ha só: 3g ha cukor: 4g tel zsírsav: 11g</i>	<i>En: 581 kcal Feh: 29g Zsír: 26g Szénh: 66g ha só: 4g ha cukor: 15g el zsírsav: 16g</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		SÁRGARÉPAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA	ZELLERFŐZELÉK (9.) SERTÉSHÚSSAL, BANÁN	VEGYESFŐZELÉK CSIRKEHÚSSAL, KÖRTE	BURGONYAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSALALMA
		<i>energia: 318kcal só: 0,02g szénhidrát: 48g, fehérje: 20g, zsír: 7g</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: 318kcal só: 0,02g szénhidrát: 48g, fehérje: 20g, zsír: 7g</i>
UZSONNA		NATÚR JOGHURT (7.) TEJES KIFLI (1.7.)	EPERTEA HÚSKRÉM KORPÁS KIFLI (1.) LILAHAGYMA	TEJ (7.) AVOKÁDÓKRÉM TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.) PARADICSOM	BARACKTEA TRAPPISTA SAJT (6.) DELMA TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.) UBORKA
		<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: 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>
FELNŐTT EBÉD		ZÖLDSÉGLEVES (1.3.9.) LECSÓS VIRSLI (6.) TARHONYA (3.)1.)	RESZELTTÉSZTA LEVES (1.3.9.) PÁRIZSI HAL (1.3.) ÉDESBURGONYAPÜRÉ (7.) KUKORICASALÁTA	LENCSELEVES (1.7.) SÜLT CSIRKECOMBFILÉ BULGUR MEXIKÓI ZÖLDSÉGEKKEL MÁKOS-MEGGYES KEVERT (1.3.7.8.)	PÓRÉHAGYMA KRÉMLEVES (1.7.) RIZSEHÚS PARADICSOMALÁTA
		<i>En: 840 kcal, feh: 35g h, zsír: 45g, szénh: 74g, ha cukor: 20 g tel zsírsav: 17g</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>

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:szezám, 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