



ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 20. HÉT – 2025. május 12 – május 17.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
REGGELI	TEJESKÁVÉ (7.) FATÖRZS KIFLI (1.3.7.)	MÁLNATEA GOUDA SAJT (7.) DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) RETEK	TEJ (7.) MÉZ VAJ (7.) FÉLBARNA KENYÉR (1.)	MEGGYTEA EDAMI SAJT (7.) DELMA TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.) UBORKA	CHIA KÁSA (1.7.)	TEJ (7.) FŐTT VIRSLI (6.) TEJES KIFLI (1.7.) PARADICSOM
	En: 240 kcal Feh: 7,2g Zsír: 11g Szénh: 29g ha só: 0,96g ha cukor: 7g tel zsírsav: 5g	En: 310 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 45g ha só: 0,5g ha cukor: 7g tel zsírsav: 2g	En: 238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g ha só: 1,1g ha cukor: 17g tel zsírsav: 4g	En: 170 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39 g ha só: 0,7g ha cukor: 127g tel zsírsav: 5g	En: 238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g ha só: 1,1g ha cukor: 17g tel zsírsav: 4g	En: 225 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39 g ha só: 0,7g ha cukor: 127g tel zsírsav: 5g
TÍZÓRAI	BARACKLÉ	MULTILÉ	LIMONÁDÉ	ALMALÉ	EPERTEA	GYÜMÖLCSTEA
GYERMEK EBÉD	FŐTT TOJÁS (3) FŐTT BURGONYA SPENÓTFŐZELÉK (1.7.) BANÁN	CSIRKERAGU LEVES (1.3.9.) DARÁS TÉSZTA (1.3.), JAM ALMA	PULYKAPÖRKÖLT LENCSEFŐZELÉKPÜRÉ (1.7.) KÖRTE	PARADICSOMOS KÁPOSZTA BENN FŐTT HÚSSAL (1.) BANÁN	MARHAVAGDALT (1.3.) TÖKFŐZELÉK (1.7.) KÖRTE	SÜLT CSIRKECOMBFILÉ BURGONYAPÜRÉ (7.) KÁPOSZTASALÁTA ALMA
	En: 474 kcal, feh: 19g, zsír: 22g, szénh: 47g, ha só: 4,1g, ha cukor: --g tel zsírsav: 10g	En: 420 kcal, feh: 15g zsír: 20g szénh: 38g ha só: 3,2g ha cukor: 18--g tel zsírsav: 12g	En: 480 kcal, feh: 17g, zsír: 20g, szénh: 40g, ha só: 1,8g, ha cukor: 10g tel zsírsav: 10g	En: 450 kcal, feh: 22g zsír: 34g, szénh: 43g, ha só: 3g, ha cukor: 7g tel zsírsav: 15g	En: 480 kcal, feh: 17g, zsír: 20g, szénh: 40g, ha só: 1,8g, ha cukor: 10g tel zsírsav: 10g	En: 474 kcal, feh: 19g, zsír: 22g, szénh: 47g, ha só: 4,1g, ha cukor: --g tel zsírsav: 10g
CSECSEMŐ EBÉD	SPENÓTFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, BANÁN	SÁRGARÉPAFŐZELÉK CSIRKEHÚSSAL, ALMA	KARALÁBÉFŐZELÉK PULYKAHÚSSAL, KÖRTE	BURGONYAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA	TÖKFŐZELÉK MARHAHÚSSAL, KÖRTE	BURGONYAFŐZELÉK CSIRKEHÚSSAL, ALMA
	, energia: 267 kcal szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g só: 0,03g	, energia: 241 kcal szénhidrát: 35g, fehérje: 22g, zsír: 8g só: 0,03g	, energia: 267 kcal szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g só: 0,03g	, energia: 241 kcal szénhidrát: 35g, fehérje: 22g, zsír: 8g só: 0,03g	, energia: 267 kcal szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g só: 0,03g	, energia: 241 kcal szénhidrát: 35g, fehérje: 22g, zsír: 8g só: 0,03g
UZSONNA	NARANCSTEA ZALA FELVÁGOTT (6.) DELMA TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.) JÉGSALÁTA+ RÉPA	KEFIR (7.) KORPÁS KIFLI (1.)	BARACKTEA HÚSKRÉM TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.) PAPRIKA	VEGYES GYÜMÖLCSTEA SONKAFELVÁGOTT DELMA TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.) RETEK	TEJ (7.) PADLIZSÁNKRÉM KORPÁS ZSEMLE (1.) LILAHAGYMA	CITROMOS TEA TÖMLŐS SAJTKRÉM (7.) TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.) UBORKA
	En: 252 kcal. Feh: 11g Zsír: 10g Szénh: 38g ha Cukor: --g ha só: 1g tel zsírsav: 5g	En: 185 kcal Feh: 7g Zsír: 6,8g Szénh: 22g ha só: 0,7g ha cukor: --g tel zsírsav: 5g tel zsírsav: 5g	En: 296 kcal Feh: 12g Zsír: 16g Szénh: 25g ha só: 1,1g ha cukor: -- tel zsírsav: 8g	En: 227 kcal Feh: 7,7g Zsír: 7g Szénh: 32g ha só: 1,2g ha cukor: --g-- tel zsírsav: 5g	En: 252 kcal. Feh: 11g Zsír: 10g Szénh: 38g ha Cukor: --g ha só: 1g tel zsírsav: 5g	En: 296 kcal Feh: 12g Zsír: 16g Szénh: 25g ha só: 1,1g ha cukor: -- tel zsírsav: 8g
FELNŐTT EBÉD	RESZELTTÉSZTA LEVES (1.3.9.) FŐTT TOJÁS (3) FŐTT BURGONYA SPENÓTFŐZELÉK (1.7.)	CSIRKERAGU LEVES (1.3.9.) DARÁS TÉSZTA (1.3.), JAM	ZÖLDSÉGLEVES (1.3.9) PULYKAPÖRKÖLT LENCSEFŐZELÉK (1.7.)	PARADICSOMOS KÁPOSZTA BENN FŐTT HÚSSAL (1.) POGÁCSA (1.3.7.)	GYÜMÖLCSLEVES (1.7.) BÁCSKAI RIZSESHÚS CSEMEGE UBORKA	FOKHAGYMAKRÉMLEVES (1.7.) SÜLT CSIRKECOMB BURGONYAPÜRÉ (7.) KÁPOSZTASALÁTA
	Energia: 1023kcal Fehérje: 54g Zsír: 39g Szénhidrát: 130g h.a. Só: 5,9g h.a. Cukor: --g tel zsírsav: 16g	En: 934 kcal feh: 35g zsír: 38g szénh: 108g ha cukor: 10-g ha só: 3,5g tel zsírsav: 15g	En: 743 Feh: 36g Zsír: 32g Szénh: 71 g h.a. cukor: 15g ha só: 3 g tel zsírsav: 10g	En: 813 kcal, feh: 39g, zsír: 33g, szénh: 130g, ha só: 2,6g, ha cukor: 10--g tel zsírsav: 16g	Energia: 1023kcal Fehérje: 54g Zsír: 39g Szénhidrát: 130g h.a. Só: 5,9g h.a. Cukor: --g tel zsírsav: 16g	En: 743 Feh: 36g Zsír: 32g Szénh: 71 g h.a. cukor: 15g ha só: 3 g tel zsírsav: 10g

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

Németh Nikolett
Típegő konyha
Magyarné Vugrinecz Zsuzsanna
bölcsődevezető

Soós Zsófia
bölcsődevezető

Hollósiné Szili Anita
Űrhajós konyha
Tóth Tímea
bölcsődevezető

Tóthné Gróf Andrea
bölcsődevezető

Barkóczi Dóra
szaktanácsadó
Éltes-Kerkai Klaudia
bölcsődevezető