



ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 22. HÉT – 2026. május 26-28.



	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	TEJ (7.) PÁRIZSI (6.) DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) UBORKA	BARACKTEA TRAPPISTA SAJT (7.) DELMA GRAHAM KENYÉR (1.) PARADICSOM	TEJESKÁVÉ (7.) VAJ (7.) KORPÁS KIFLI (1.) UBORKA	GYÜMÖLCSÖS CHIA KÁSA (1.7.8.)
	<i>En: 240 kcal Feh: 7,2g Zsír: 11g Szénh: 29g ha só: 0,96g cukor: 0 g tel zsírsav: 3g</i>	<i>En: 310 kcal Feh: 12g Zsyr: 7g Szénh: 45g ha só: 0,5g cukor: 0g tel zsírsav: 2g</i>	<i>En:238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g ha só: 1,1g ha cukor: 10g tel zsírsav: 4g</i>	<i>En:270 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39 g ha só:0,7g ha cukor: g tel zsírsav: 5g</i>
TÍZÓRAI	ALMALÉ	LIMONÁDÉ	BARACKTEA	BARACKLÉ
GYERMEK EBÉD	SÜLT VIRSLI (6.) BROKKOLIFŐZELÉK (1.7.) BANÁN	TÁRKONYOS CSIRKERAGU LEVES (1.3.9.) RIZSFELFÚJT GYÜMÖLCSZÓSSZAL (1.3.7.)	SÜLT LAZAC (4.) BURGONYAPÜRÉ (7.) LILAHAGYMÁS KUKORICASALÁTA KÖRTE	MARHAVAGDALT (1.3.) ZELLERFŐZELÉK (1.7.9.) CSERESZNYE
	<i>En: 474 kcal, feh: 19g, zsír: 22g, szénh: 47g, ha só: 4,1g, cukor: --g tel zsírsav: 10g</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:480 kcal, feh: 17g, zsír: 20g, szénh: 40g, ha só: 1,8g, ha cukor: g tel zsírsav: 10g</i>	<i>En: 450 kcal, feh: 22g zsír: 34g, szénh: 43g, ha só: 3g, ha cukor: 7g tel zsírsav: 15g</i>
CSECSEMŐ EBÉD	BROKKOLIFŐZELÉK CSIRKEHÚSSAL, BANÁN	KARALÁBÉFŐZELÉK CSIRKEHÚSSAL, ALMA	BURGONYAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, KÖRTE	ZELLERFŐZELÉK (9.) MARHAHÚSSAL, ALMA
	<i>energia: 267 kcal só: 0,03gszénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g, SÓ: 0,3g, cukor: 1g</i>	<i>energia: 267 kcal só: 0,03gszénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>	<i>energia: 267 kcal só: 0,03gszénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>	<i>energia: 267 kcal só: 0,03gszénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>
UZSONNA	JAM, DELMA GRAHAM KENYÉR (1.)	ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT (6.) DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) RETEK	KÖRÖZÖTT (7.) GRAHAM KENYÉR (1.) LILAHAGYMA	AVOKÁDÓS TOJÁSKRÉM (3.) GRAHAM KENYÉR (1.) RETEK
	<i>En: 252 kcal, Feh: 11g Zsír: 14g Szénh: 38g ha Cukor: -g ha só: 1g tel zsírsav: 8g</i>	<i>En: 185 kcal Feh: 7g Zsír: 6,8g Szénh: 22g ha só: 0,7g ha cukor: --g tel zsírsav: 5g tel zsírsav: 5g</i>	<i>En: 296 kcal Feh: 12g Zsír: 16g Szénh: 25g, ha só: 1,1g ha cukor: -g tel zsírsav: 8g</i>	<i>En: 227 kcal Feh: 7,7g Zsír: 7g Szénh: 32g ha só: 1,2g ha cukor: g-- tel zsírsav: 5g</i>
FELNŐTT EBÉD	ZÖLDSÉGES BROKKOLILEVES (1.3.9.) MAJORANNÁS TOKÁNY (7. 1.) TÉSZTAKÖRET (1.3.)	TÁRKONYOS CSIRKERAGU LEVES (1.3.9.) RIZSFELFÚJT GYÜMÖLCSZÓSSZAL (1.3.7.)	ZÖLDSÉGLEVES (1.3.9.) SÜLT LAZAC (4.) BURGONYAPÜRÉ (7.) LILAHAGYMÁS KUKORICASALÁTA	TAVASZI LEVES GERSLIVEL (1.9.) MARHAVAGDALT (1.3.) BABFŐZELÉK (1.7.)
	<i>Energia: 1023kcal Fehérje:54g Zsír: 39g Szénhidrát: 130g h.a. Só: 5,9g h.a. Cukor: -g tel zsírsav:1 6g</i>	<i>En: 934 kcal feh:35g zsír: 38g szénh: 108g h.a cukor: 30-g h.a só: 3,5g tel zsírsav:15g</i>	<i>En: 743 Feh: 36g Zsír:32g Szénh:71 g h.a.cukor: 15g ha só:3 g tel zsírsav:10g</i>	<i>En: 813 kcal, feh: 39g, zsír: 33g, szénh: 130g, ha só: 2,6g, ha cukor: 10--g tel zsírsav:1 6g</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

Hollósiné Szili Anita
Űrhajós konyha

Barkóczy Dóra
szaktanácsadó

Magyarné Vugrinecz Zsuzsanna
bölcsődevezető

Soós Zsófia
bölcsődevezető

Tóth Tímea
bölcsődevezető

Tóthné Gróf Andrea
bölcsődevezető

Éltes-Kerkai Klaudia
bölcsődevezető