



ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 27. HÉT – 2025. június 30– július 04.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	ERDEI GYÜMÖLCSTEA BORJÚPÁRIZSI (6.) DELMA GRAHAM KENYÉR (1.) PAPRIKA	CITROMOS TEA PANNÓNIA SAJT (7.) DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) UBORKA	KAKAÓ (7.) FOSZLÓS KALÁCS (1.7.3.)	TEJ (7.) SAJTKRÉM (7.) GRAHAM KENYÉR (1.) PAPRIKA	TEJ (7.) JAM, VAJ (7.) BÚZAKORPÁS DIÁKRÚD (1.)
	En: 240 kcal Feh: 7,2g Zsír: 11g Szénh: 29g ha só: 0,96g cukor: 10 g tel zsírsav: 3g	En: 310 kcal Feh: 12g Zsyr: 7g Szénh: 45g ha só: 0,5g cukor: 10g tel zsírsav: 2g	En:238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g ha só: 1,1g ha cukor: 7g tel zsírsav: 4g	En:270 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39 g ha só:0,7g ha cukor: 15g tel zsírsav: 5g	En: 320 kcal Feh: 10,5g Zsír: 3,7g Szénh: 59g ha só: 0,3g ha cukor: -g tel zsírsav: 5g
TÍZÓRAI	ALMALÉ	SZŐLŐLÉ	LIMONÁDÉ	MEGGYTEA	MULTILÉ
GYERMEK EBÉD	PULYKAHÚSOS RIZOTTÓ UBORKASALÁTA MEGGY	FRANKFURTI LEVES (1.3.7.) DEJÓS TÉSZTA (1.3.8.) ALMA	SZÍNES HALPOGÁCSA (3.4.) ZELLERMÁRTÁS (1.7.9.) BARACK	SÜLT CSIRKECOMBFILÉ MEXIKÓI FŐZELÉK (1.7.) ALMA	SERTÉS APRÓPECSENYE BABFŐZELÉK PÜRÉ (1.7.) CSERESZNYE
	En: 474 kcal, feh: 19g, zsír: 22g, szénh: 47g, ha só: 4,1g, 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: 433 kcal, feh: 15g zsír: 17g, szénh: 40g, ha só: 3,2g ha cukor: -g tel zsírsav: 12g
CSECSEMŐ EBÉD	ALMA-SÁRGARÉPAFŐZELÉK PULYKAHÚSSAL, MEGGY	KELKÁPOSZTAFŐZELÉKPÜRÉ SERTÉSHÚSSAL, ALMA	ZELLERFŐZELÉK (9.) SERTÉSHÚSSAL, BARACK	BURGONYAFŐZELÉK CSIERKEHÚSSAL, ALMA	KARFIOLFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, CSERESZNYE
	energia: 267 kcal só: 0,03g zsír: 9g, SÓ: 0,3g, cukor: 1g	energia: 267 kcal só: 0,03g zsír: 9g	energia: 267 kcal só: 0,03g 24g, zsír: 9g	energia: 267 kcal só: 0,03g fehérje: 24g, zsír: 9g	energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g
UZSONNA	GYÜMÖLCSÖS TÚRÓ (7.) KORPÁS KIFLI (1.)	TEJ (7.) SÁRGARÉPÁS VAJ (7.) ROZSOS KENYÉR (1.)	MÁLNATEA RESZELT TOJÁS (3.) DELMA GRAHAM KENYÉR (1.) ZÖLDHAGYMA	GYÜMÖLCSTEA SONKAFELVÁGOTT DELMA GRAHAM KENYÉR (1.) PAPRIKA	CITROMOS TEA AVOKÁDÓKRÉM ROZSOS KENYÉR (1.) UBORKA
	En: 252 kcal. Feh: 11g Zsír: 14g Szénh: 38g ha Cukor: - 10g ha só: 1g tel zsírsav: 8g	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: -12g- tel zsírsav: 8g	En: 227 kcal Feh: 7,7g Zsír: 7g Szénh: 32g ha só: 1,2g ha cukor: 10g-- tel zsírsav: 5g	En: 230 kcal Feh: 8,1g Zsír: 6g Szénh: 31g, ha cukor: -, ha só: 1,2g tel zsírsav: 6g
FELNŐTT EBÉD	KARFIOLKRÉMLEVES (1.7.) PULYKAHÚSOS RIZOTTÓ UBORKASALÁTA	FRANKFURTI LEVES (1.3.7.) DEJÓS TÉSZTA (1.3.8.) ALMA	FOKHAGYMA KRÉMLEVES (1.7.) HALFILÉ PÁRIZSI BUNDÁBAN (1.3.7.) RIZS VEGYES VÁGOTT SAVANYÚSÁG	KÖMÉNYLEVES (1.) SÜLT CSIRKECOMB BURGONYAPÜRÉ (7.) PÁROLT MEXIKÓI KÖRET	ZÖLDSÉGLEVES (1.3.9.) SERTÉS APRÓPECSENYE BABFŐZELÉK (1.7.)
	Energia: 1023kcal Fehérje:54g Zsír: 39g Szénhidrát: 130g h.a. SÓ: 5,9g h.a. Cukor: -g tel zsírsav:1 6g	En: 934 kcal feh:35g zsír: 38g szénh: 108g h.a cukor: 30-g h.a só: 3,5g tel zsírsav:15g	En: 743 Feh: 36g Zsír:32 g 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:1 6g	En: 734 kcal feh:24g zsír: 21,5g szénh: 108g h.a cukor: -g h.a só: 3,5g tel zsírsav:1 2g

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
Típegő 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