



ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 29. HÉT – 2024. július 15. – július 19.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	NARANCSTEA EDAMI SAJT (7.) DELMA ROZSKENYÉR (1.) PAPRIKA	CITROMOS TEA CSIRKEMELLSONKA DELMA TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.) UBORKA	VANÍLIÁS TEJ (7.) FOSZLÓS KALÁCS (1.3.7.)	GYÜMÖLCSTEA FŐTT VIRSLI (6.) KORPÁS KIFLI (1.7.) PARADICSOM	TEJ (7.) GABONAGOLYÓ (1.)
	<i>En: 240 kcal Feh: 7,2g Zsír: 11g Szénh: 29g ha só: 0,96g ha cukor: 7g tel zsírsav: 5g</i>	<i>En: 310 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 45g ha só: 0,5g ha cukor: 17g t zsírsav: 2g</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>	<i>En: 320 kcal Feh: 10,5g Zsír: 3,7g Szénh: 59g ha só: 0,3g ha cukor: 7g t zsírsav: 5g</i>
TÍZÓRAI	BARACKLÉ	ALMALÉ	LIMONÁDÉ	BARACKLÉ	SZŐLŐLÉ
GYERMEK EBÉD	FŐTT SERTÉSSZELET FŐTT BURGONYA UBORKAMÁRTÁS (1.7.) BARACK	TÁRKONYOS CSIRKERAGU LEVES (1.3.9.) TÚRÓVAL TÖLTÖTT ZSEMLE (1.3.7.) DINNYE	RAKOTT KARFIOL darált marhahússal (7.) MEGGY	HÚSGOMBÓC (3.) ZÖLDBORSÓFŐZELÉK (1.7.) CSERESZNYE	SÜLT CSIRKECOMB KUKORICÁS RIZS JOGHURTOS VEGYESSALÁTA (7.) BARACK
	<i>En: 474 kcal, feh: 19g, zsír: 22g, szénh: 47g, ha só: 4,1g, ha cukor: --g tel zsírsav: 10g</i>	<i>En: 641 kcal Feh: 31g Zsír: 21g Szénh: 55g ha cukor: 18g ha só: 4,6g tel 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>	<i>En: 581 kcal Feh: 29g Zsír: 26g Szénh: 66g ha só: 4g ha cukor: 15g el zsírsav: 16g</i>
CSECSEMŐ EBÉD	BURGONYAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, BARACK	SÁRGARÉPAFŐZELÉK CSIRKEHÚSSAL, ALMA	ZÖLDBORSÓFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, BARACK	KARFIOLFŐZELÉK MARHAHÚSSAL, MEGGY	SÁRGARÉPA-BURGONYAFŐZELÉK CSIRKEHÚSSAL, BARACK
	<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: 318kcal só: 0,02g szénhidrát: 48g, fehérje: 20g, zsír: 7g</i>	<i>energia: 318kcal só: 0,02g szénhidrát: 48g, fehérje: 20g, zsír: 7g</i>
UZSONNA	TEJ (7.) JAM VAJ (7.) TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.)	MEGGYTEA KOCKASAJT (7.) KORPÁS KENYÉR (1.) PARADICSOM	MEGGYTEA TOJÁSKARIKA (3.) DELMA MAGVAS BARNÁ KENYÉR (1.6.8.11.) PAPRIKA	TEJ (7.) MÉZ, DELMA TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.)	MÁLNATEA HÁZI MÁJKRÉM KORPÁS ZSEMLE (1.) LILAHAGYMA
	<i>En: 252 kcal, Feh: 11g Zsír: 10g Szénh: 38g ha Cukor: --g ha só: 1g tel zsírsav: 5g</i>	<i>En: 185 kcal Feh: 7g Zsír: 10g Szénh: 22g ha só: 0,7g ha cukor: --g tel zsírsav: 8g</i>	<i>En: 320 kcal Feh: 8,1g Zsír: 9g Szénh: 35g ha cukor: -g ha só: 1,2g tel zsírsav: 7g</i>	<i>En: 227 kcal Feh: 7,7g Zsír: 7g Szénh: 32g ha só: 1,2g ha cukor: --12g 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 FŐTT BURGONYA UBORKAMÁRTÁS (1.7.)	CSIRKERAGULEVES (1.3.9.) TÚRÓVAL TÖLTÖTT ZSEMLE (1.3.7.)	ZÖLDSÉGES BURGONYALEVES (1.3.9.) RAKOTT KARFIOL darált marhahússal (7.)	VEGYES GYÜMÖLCSLEVES (1.7.) BULGUROS HÚS (1.) PARADICSOMSALÁTA	VAJASGALUSKA LEVES (1.3.7.9.) SÜLT CSIRKECOMB KUKORICÁS RIZS JOGHURTOS KÁPOSZTASALÁTA (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: 883 kcal, feh: 35g zsír: 45g szénh: 85g ha só: 4g ha cukor: 22g tel zsírsav: 15g --</i>	<i>En: :925 kcal, feh:45g, zsír:33g, szénh:85g, ha cukor: 30g, ha só:2,2g tel zsírsav: 146</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:rákkfélek, 3:tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szója, 7:tej és tejtermékek, 8: diófélék, 9: zeller, 10: mustár, 11:szeszámag, 12: kén-dioxid, 13: csillagfürt, 14: puhatestűek

Németh Nikolett
Típegő konyha
Magyarné Vugrinecz Zsuzsanna
bölcsődevezető

Hollósiné Szili Anita
Úrhajós konyha
Arany Bernadett
bölcsődevezető

Tóth Tímea
bölcsődevezető

Barkóczi Dóra
szaktanácsadó
Tóthné Gróf Andrea
bölcsődevezető