



ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 30. HÉT – 2021. július 26 - július 30.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	TEJESKÁVÉ (7.) VAJ (7.) JOGHURTOS RIEGEL (1.6.7.8.11.) UBORKA	MEGGYTEA TAVASZI FELVÁGOTT (1.6.7.) MARGARIN (7.) TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.6.) RETEK	KAKAO (7.) FATÖRZS KIFLI (1.3.6.7.)	GYÜMÖLCSTEA NAGYLYUKÚ SAJT (7.) MARGARIN (7.) ROZSKENYÉR (1.6.7.) PAPRIKA	TEJ (7.) MÉZ, MARGARIN (7.) KORPÁS ZSEMLE (1.6.)
	energia:202 kcal cukor:6,0g só: 0,25g szénhidrát: 24,5g, fehérje: 7,9g, zsír:7,6g	energia:265 kcal cukor:6,2g só: 0,72g szénhidrát: 26,3g, fehérje: 7,6g, zsír:4,4g	energia:513 kcal cukor:13,8g só: 0,80g szénhidrát: 76,8g, fehérje: 18,4g, zsír:14,0g	energia:239kcal cukor:5,9g só: 0,0g szénhidrát: 26,1g, fehérje: 8,7g, zsír:6,1g	energia:243 kcal cukor:0,4g só: 0,42g szénhidrát: 26,9g, fehérje: 9,0g, zsír:6,4g
TÍZÓRAI	CITROMOS TEA	BARACKLÉ	LIMONÁDÉ	ALMALÉ	GYÜMÖLCSTEA
GYERMEK EBÉD	PÁROLT CSIRKECOMBFILÉ ZÖLDBABFŐZELÉK (1.7.) MEGGY	SZÍNES HALPOGÁCSA (1.3.4.) CUKKINIFŐZELÉK (1.7) ŐSZIBARACK	SZAFITOS PULYKARAGU BROKKOLIFŐZELÉK (1.7.) GÖRÖGDINNYE	MÁJGALUSKA LEVES (1.3.9.) PIZZÁS CSIGA (1.3.) ALMA	SERTÉS HÚSGOMBÓC (3.) FŐTT BURGONYA PARADICSOMMÁRTÁS (1.7.) SÁRGADINNYE
	energia: 420 kcal cukor:0,0g só: 0,15g szénhidrát: 41,9 g, fehérje: 19,6g, zsír: 17,4g	energia: 645kcal cukor:1,6g só: 0,75g szénhidrát: 95,3g, fehérje: 28,3g, zsír: 14,6g	energia: 389 kcal cukor:0,0g só: 0,07g szénhidrát: 20,4g, fehérje: 28,6g, zsír: 20,2g	energia: 619kcal cukor:14,7g só: 0,75g szénhidrát: 97,4g, fehérje: 25,8g, zsír: 13,8g	energia: 274 kcal cukor:0,0g só: 0,g szénhidrát: 43,7g, fehérje: 6,0g, zsír: 11,4g
CSECSEMŐ EBÉD	ZÖLDBABFŐZELÉK (1.)CSIRKEHÚSSAL MEGGY	CUKKINIFŐZELÉK (1)PULYKAHÚSSAL ŐSZIBARACK	BROKKOLIFŐZELÉKPÜRÉ (1.) PULYKAHÚSSAL, ALMA	VEGYESFŐZELÉK (1.) CSIRKEMÁJJAL, ALMA	BUGONYAFŐZELÉK (1.) SERTÉSHÚSSAL, SÁRGADINNYE
	energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g	só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g	energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g	energia: 318kcal só: 0,02g szénhidrát: 48g, fehérje: 20g, zsír: 7g	energia: 318kcal só: 0,02g szénhidrát: 48g, fehérje: 20g, zsír: 7g
UZSONNA	GYÜMÖLCSTEA SONKAKRÉM (7.) TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.6.) PARADICSOM	KEFIR (7.) KORPÁS KIFLI (1.6.)	MEGGYTEA TOJÁSKARIKA (4.) MARGARIN (7.) KORPÁS ZSEMLE (1.6.) UBORKA	TEJ (7.) TÖKMAGOS SZENDVICKRÉM (7.8.) MAGVAS BARNA KENYÉR (1.6.7.8.)	CITROMOS TEA KOCKASAJT (7.) TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.6.) PARADICSOM
	energia: 213 kcal cukor:6,2g só: 0,96g szénhidrát: 26,6g, fehérje: 5,0g, zsír: 8,8g	energia: 350kcal cukor:1,2g só: 0,14g szénhidrát: 55,6g, fehérje: 13,4g, zsír: 6,2g	energia: 153 kcal cukor:6,3g só: 0,42g szénhidrát: 21,6g, fehérje: 3,5g, zsír: 1,0g	energia: 282kcal cukor:0,3g só: 0,85g szénhidrát: 30,2g, fehérje: 13g, zsír: 11,6g	energia: 158kcal cukor:6,2g só: 0,97g szénhidrát: 26,8g, fehérje: 5,0g, zsír: 2,9g
FELNŐTT EBÉD	ZÖLDSÉGLEVES (1.3.9.) TEMESVÁRI TOKÁNY (1.7.) TÉSZTAKÖRET (1.3.)	FOKHAGYMAKRÉMLEVES (1.7.) HALFILÉ PÁRIZSI BUNDÁBAN (1.3.4.7.) PETREZSELYMES BURGONYA KÁPOSZTASALÁTA	DARAGALUSKA LEVES (1.3.9.) TAVASZI PULYKARAGU (7.) PETREZSELYMES RIZS	MÁJGALUSKA LEVES (1.3.9.) PIZZÁS CSIGA (1.3.)	VEGYES ZÖLDSÉGLEVES (1.3.9.) SERTÉS HÚSGOMBÓC (3.) FŐTT BURGONYA PARADICSOMMÁRTÁS (1.)
	energia: 613kcal cukor:1,4g só: 0,19g szénhidrát: 26,6g, fehérje: 26,1g, zsír: 37,9g	energia: 398 kcal cukor:2,7g só: 0,40g szénhidrát: 123,3 g, fehérje: 20,7g, zsír: 19,8g	energia: 863 kcal cukor:0,0g só: 0,0g szénhidrát: 116,8 g, fehérje: 30,4g, zsír: 28,2g	energia: 1091KCAL cukor:4,1g só: 1,25g szénhidrát: 148,8g, fehérje: 46,8g, zsír: 33,7g	energia: 746 Kcal cukor:1,4g só: 0,19g szénhidrát: 115,5g, fehérje: 16,1g, zsír: 28,6g

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:szeszámag, 12: kén-dioxid, 13: csillagfürt, 14: puhatestűek

Németh Nikolett
Típegő konyha

Tóth Tímea
Úrhajós konyha

Barkóczi Dóra
szaktanácsadó

Magyarné Vugrinecz Zsuzsanna
bölcsődevezető

Arany Bernadett
bölcsődevezető

Tóth Tímea
bölcsődevezető

Tóthné Gróf Andrea
bölcsődevezető