



ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 37. HÉT – 2024. szeptember 09. – szeptember 13.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	TEJ (7.) MÉZ, VAJ (7.) TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR (1.)	BARACKTEA KOCKASAJT (7.) DELMA MAGOS ZSEMLE (1.6.8.11.) UBORKA	MEGGYTEA FŐTT VIRSLI (6.) KORPÁS KENYÉR (1.) PAPRIKA	TEJESKÁVÉ (7.) FATÖRZS KIFLI (1.7.)	TEJBEDARA KAKAÓSZÓRATTAL (1.7)
	<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: 7g tel zsírsav: 2g</i>	<i>En: 238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g ha só: 1,1g ha cukor: 17g tel zsírsav: 4g</i>	<i>En: 170 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39g ha só: 0,7g ha cukor: 12,7g tel zsírsav: 5g</i>	<i>En: 320 kcal Feh: 10,5g Zsír: 3,7g Szénh: 59g ha só: 0,3g ha cukor: 7g tel zsírsav: 5g</i>
TÍZÓRAI	BARACKLÉ	MULTILÉ	LIMONÁDÉ	ALMALÉ	CITROMOS TEA
GYERMEK EBÉD	FŐTT TOJÁS (3.) FŐTT BURGONYA SPENÓTFŐZELÉK (1.7.) KÖRTE	GULYÁSLEVES (1.3.9.) LEKVÁROS BUKTA (1.3.7.) SZILVA	TÖLTÖTT CSIRKECOMB (1.3.) SÁRGARÉPÁS RIZS (1.3.) UBORKASALÁTA ALMA	HÚSGOMBÓC (1.3.) TÖKFŐZELÉK (1.7.) BARACK	CSIRKEBESZINÁLT LEVES (1.3.9.) TÚRÓS TÉSZTA (1.3.7.) KÖRTE
	<i>En: 474 kcal, feh: 19g, zsír: 22g, szénh: 47g, ha só: 4,1g, ha 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: 10g tel zsírsav: 10g</i>	<i>En: 450 kcal, feh: 22g zsír: 34g, szénh: 43g, ha só: 3g, ha cukor: 7g tel zsírsav: 15g</i>	<i>En: 433 kcal, feh: 15g zsír: 17g, szénh: 40g, ha só: 3,2g ha cukor: -g tel zsírsav: 12g</i>
CSECSEMŐ EBÉD	SPENÓTFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, KÖRTE	BURGONYAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ŐSZIBARACK	ZELLERFŐZELÉK (9.) CSIRKEHÚSSAL, ALMA	TÖKFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, BARACK	VEGYESFŐZELÉK CSIRKEHÚSSAL, KÖRTE
	<i>energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>	<i>energia: 241 kcal só: 0,03g szénhidrát: 35g, fehérje: 22g, zsír: 8g</i>	<i>energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>	<i>energia: 241 kcal só: 0,03g szénhidrát: 35g, fehérje: 22g, zsír: 8g</i>	<i>energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>
UZSONNA	NARANCSTEA PANNÓNIA SAJT (7.) DELMA ROZSKENYÉR (1.) CSEMEGE UBORKA	TEJ (7.) ZALA FELVÁGOTT (6.) TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR (1.) PARADICSOM	HÁZI GÜMÖLCSIOGHURT (7.) TEJES KIFLI (1.7.)	EPERTEA HÁZI MÁJKRÉM KORPÁS ZSEMLE (1.) PARADICSOM	ÁFONYATEA PÁRIZSI (6.) MARGARIN MAGVAS BARNA KENYÉR (1.6. 8.11.) UBORKA
	<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: 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: -- 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>	<i>En: 230 kcal Feh: 8,1g Zsír: 6g Szénh: 31g ha cukor: 12g-, ha só: 1,2g tel zsírsav: 6g</i>
FELNŐTT EBÉD	RESZELTTÉSZTA LEVES (1.3.9.) FŐTT TOJÁS (3.) FŐTT BURGONYA SPENÓTFŐZELÉK (1.7.)	GULYÁSLEVES (1.3.9.) LEKVÁROS BUKTA (1.3.7.)	ZÖLDSÉGES KARFIOLLEVES (1.3.9.) TÖLTÖTT CSIRKECOMB (1.3.) SÁRGARÉPÁS RIZS UBORKASALÁTA	DARAGALUSKA LEVES (1.3.9.) SERTÉSPÖRKÖLT BABFŐZELÉK (1.7.)	CSIRKEBESZINÁLT LEVES (1.3.9.) TÚRÓS TÉSZTA (1.3.7.)
	<i>Energia: 1023kcal Fehérje:54g Zsír: 39g Szénhidrát: 130g h.a. Sól: 5,9g h.a. Cukor: --g tel zsírsav: 1 6g</i>	<i>En: 934 kcal feh:35g zsír: 38g szénh: 108g h.a cukor: 10-g h.a só: 3,5g tel zsírsav:15g</i>	<i>En: 743 Feh: 36g Zsír:32 g 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>	<i>En: 734 kcal feh:24g zsír: 21,5g szénh: 108g h.a cukor: -g h.a só: 3,5g tel zsírsav:1 2g</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:szeszámag, 12: kén-dioxid, 13: csillagfürt, 14: puhatestűek

Németh Nikolett
Típegő konyha
Magyarné Vugrinecz Zsuzsanna
bölcsődevezető

Hollósiné Szili Anita
Űrhajós konyha
Arany Bernadett
bölcsődevezető

Tóth Tímea
bölcsődevezető

Barkóczi Dóra
szaktanácsadó
Tóthné Gróf Andrea
bölcsődevezető