



ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 39. HÉT – 2026. szeptember 21-25.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	BARACKTEA PÁRIZSI (6.) DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) PAPRIKA	GYÜMÖLCSÖS ZABKÁSA (1.7.)	MEGGYTEA SONKAFELVÁGOTT DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) PAPRIKA	MEGGYTEA EDAMI SAJT (7.) DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) PAPRIKA	TEJESKÁVÉ (7.) FOSZLÓS KALÁCS (1.7.)
	En: 320 kcal Feh: 10,5g Zsír: 3,7g Szénh: 59g ha só: 0,3g ha cukor: 7g t zsírsav: 5g	En: 170 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39 g ha só:0,7g ha cukor: - g t zsírsav: 3g	En:238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g ha só: 1,1g ha cukor: -10g t zsírsav: 6g	En:238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g ha só: 1,1g ha cukor: -g t zsírsav: 6g	En: 170 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39 g ha só:0,7g ha cukor: 10- g t zsírsav: 3g
TÍZÓRAI	MEGGYTEA	LIMONÁDÉ	BARACKLÉ	ANANÁSZLÉ	ALMALÉ
GYERMEK EBÉD	SAVANYÚKÁPOSZTA FŐZELÉK BENN FŐTT HÚSSAL (1.7) BARACK	LAZACOS ZÖLDSÉGES TÉSZTA (1.3.4.7.) SZILVA	SERTÉS APRÓPECSENYE SÜTŐTÖKFŐZELÉK (1.7.) ALMA	MARHAVAGDALT (1.3.) BURGONYAFŐZELÉK (1.7.) NEKTARIN	GULYÁSLEVES (1.3.9.) KÓKUSZOS CSIGA (1.3.7.8.) SÁRGADINNYE
	En: 581 kcal Feh: 29g Zsír: 26g Szénh: 66g ha só: 4g ha cukor: g el zsírsav: 16g	En: 584 kcal Feh: 25g Zsír: 22g Szénh: 80g ha só: 3g ha cukor:10 4gtel zsírsav: 11g	En: 581 kcal Feh: 29g Zsír: 26g Szénh: 66g ha só: 4g ha cukor: g el zsírsav: 16g	En: 610 kcal Feh: 34g Zsír: 18g Szénh: 72 g ha cukor: g ha só: 3,5g tel zsírsav: 14g	En: 584 kcal Feh: 25g Zsír: 22g Szénh: 80g ha só: 3g ha cukor: gtel zsírsav: 11g
CSECSEMŐ EBÉD	KELKÁPOSZTAFŐZELÉKPÜRÉ SERTÉSHÚSSAL, BARACK	ZELLERFŐZELÉK (9.) CSIRKEHÚSSAL, ALMA	SÜTŐTÖKFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA	BURGONYAFŐZELÉK MARHAHÚSSAL, BARACK	BURGONYAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA
	energia: 318kcal só: 0,02g szénhidrát: 48g, fehérje: 20g, zsír: 7g	energia: 318kcal só: 0,02g szénhidrát: 48g, fehérje: 20g, zsír: 7g	energia: 318kcal só: 0,02g szénhidrát: 48g, fehérje: 20g, zsír: 7g	energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g	energia: 318kcal só: 0,02g szénhidrát: 48g, fehérje: 20g, zsír: 7g
UZSONNA	TOJÁSKARIKA (3.) DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) RETEK	SAJTKRÉM (7.) TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) PAPRIKA	GYÜMÖLCSJOGHURT (7.) TEJES KIFLI (1.7.)	JAM, VAJ (7.) ROZSKENYÉR (1.)	ZÖLDFÚSZERES TÚRÓ (7.) TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) PARADICSOM
	En: 320 kcal Feh: 8,1g Zsír: 6g Szénh: 31g ha cukor: -, ha só: 1,2g tel zsírsav: 3g	En: 320 kcal Feh: 8,1g Zsír: 6g Szénh: 31g ha cukor: -, ha só: 1,2g tel zsírsav: 3g	En: 227 kcal Feh: 7,7g Zsír: 7g Szénh: 32g ha só: 1,2g ha cukor: --g-- tel zsírsav: 5g	En: 320 kcal Feh: 8,1g Zsír: 6g Szénh: 31g ha cukor: 10g-, ha só: 1,2g tel zsírsav: 3g	En: 227 kcal Feh: 7,7g Zsír: 7g Szénh: 32g ha só: 1,2g ha cukor: -- g tel zsírsav: 5g
FELNŐTT EBÉD	ZÖLDSÉGLEVES CSICSERIBORSÓVAL (1.3.9.) RAKOTT SAVANYÚ KÁPOSZTA (7.)	FOKHAGYMA KRÉMLEVES (1.7.) LAZACOS ZÖLDSÉGES TÉSZTA (1.3.4.7.)	SÜTŐTÖK KRÉMLEVES (1.7.) RIZSEHÚS CSEMEGE UBORKA	EPERLEVÉLLEVES (1.3.9.9) MARHAVAGDALT (1.3.) BURGONYAFŐZELÉK (1.7.)	GULYÁSLEVES (1.3.9.) KÓKUSZOS CSIGA (1.3.7.8.)
	En: 840 kcal, feh: 35g h, zsír: 45g, szénh: 74g, ha cukor:0 g tel zsírsav: 17g	En: 840 kcal, feh: 35g h, zsír: 45g, szénh: 74g, ha cukor: 20 g tel zsírsav: 17g	En:835 kcal, feh:40g, zsír:25g, szénh:80g, ha cukor: --g, ha só:2,2g tel zsírsav: 18g	En:835 kcal, feh:40g, zsír:25g, szénh:80g, ha cukor: -5-g, ha só:2,2g tel zsírsav: 18g	En:835 kcal, feh:40g, zsír:25g, szénh:80g, ha cukor: --g, ha só:2,2g tel zsírsav: 18g

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: csillagfürt, 14: puhatestűek

Készítette: Monori Krisztina - dietetikus

Jóváhagyta: Prenner Zsuzsanna - intézményvezető