



ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 40. HÉT – 2022. október 3-7.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	MEGGYTEA ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT (6.) DELMA TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR (1.6.) PARADICSOM	CITROMOS TEA TRAPPISTA SAJT (7.) DELMA MAGVAS BARNA KENYÉR (1.6.8.11.) PAPRIKA	TEJ (7.) SONKAFELVÁGOTT DELMA ROZSKENYÉR (1.6.7.) UBORKA	KAKAÓ (1.) FATÖRZS KIFLI (1.3.6.)	TEJ (7.) MÉZ, VAJ (7.) BÚZAKORPÁS DIÁKRÚD (1.6.)
	<small>energia:197 kcal cukor:6,2g só: 0,72g szénhidrát: 26,2g, fehérje: 8g, zsír:2,4g</small>	<small>energia:443 kcal cukor:12g só: 1,4g szénhidrát: 69,5g, fehérje: 16,2g, zsír:0,9g</small>	<small>energia:197 kcal cukor:6,2g só: 0,72g szénhidrát: 26,2g, fehérje: 8g, zsír:2,4g</small>	<small>energia:405 kcal cukor:6,1g só: 0,84g szénhidrát: 26,4g, fehérje: 9,1g, zsír:5,9g</small>	<small>energia:443 kcal cukor:12g só: 1,4g szénhidrát: 69,5g, fehérje: 16,2g, zsír:0,9g</small>
TÍZÓRAI	CITROMOS TEA	MULTILÉ	MEGGYTEA	ALMALÉ	MEGGYTEA
GYERMEK EBÉD	HÚSGOMBÓC (3.) BROKKOLIFŐZELÉK (1.7.) KÖRTE	SERTÉSRAGU BURGONYAFŐZELÉK (1.7.) ALMA	PULYKARAGU LEVES (1.3.9.) STÍRIAI METÉLT (1.3.7.) SZŐLŐ	SERTÉS APRÓPECSENYE SÜTŐTÖKFŐZELÉK (1.7.) SZILVA	SÜLT CSIRKECOMB RIZI-BIZI CÉKLASAVANYÚSÁG ALMA
	<small>energia: 538 kcal cukor:11,2g só: 0,26g szénhidrát: 79g, fehérje: 21,3g, zsír: 21,2g</small>	<small>energia: 538 kcal cukor:11,2g só: 0,26g szénhidrát: 79g, fehérje: 21,3g, zsír: 21,2g</small>	<small>energia: 394 kcal cukor:0,0g só: 0,0g szénhidrát: 44,1g, fehérje: 19,3g, zsír: 14,4g</small>	<small>energia: 588kcal cukor:10,5g só: 0,0g szénhidrát: 82,8g, fehérje: 13,9g, zsír: 17,6g</small>	<small>energia: 348 kcal cukor:0,0g só: 0,0g szénhidrát: 63,1g, fehérje: 7,7g, zsír: 10,4g</small>
CSECSEMŐ EBÉD	BROKKOLIFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL KÖRTE	BURGONYAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA	SÁRGARÉPAFŐZELÉK PULYKAHÚSSAL, ALMA	SÜTŐTÖKFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA	ZÖLBORSÓFŐZELÉK CSIRKEHÚSSAL, ALMA
	<small>energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</small>	<small>energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</small>	<small>energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</small>	<small>energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</small>	<small>energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</small>
UZSONNA	KEFIR (7.) KORPÁS KIFLI (1.6.7.)	TEJ (7.) TÖKMAGOS DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) SÁRGARÉPAKARIKA	GYÜMÖLCSTEA HÁZI HALKRÉM (4. 7.) ROZSKENYÉR (1.6.7.) LILAHAGYMA	MÁLNATEA KOCKASAJT (7.) TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR (1.6.) RETEK	MEGGYTEA RESZELT TOJÁS DELMA TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR (1.6.) UBORKA
	<small>energia: 243 kcal só: 0,03g szénhidrát: 48g, fehérje: 12g, zsír: 13g</small>	<small>energia: 243 kcal só: 0,03g szénhidrát: 48g, fehérje: 12g, zsír: 13g</small>	<small>energia: 228kcal só: 0,01g szénhidrát: 38g, fehérje: 14g, zsír: 9g</small>	<small>energia: 267 kcal só: 0,04g szénhidrát: 46 g, fehérje: 18g, zsír: 14 g</small>	<small>energia: 228kcal só: 0,01g szénhidrát: 38g, fehérje: 14g, zsír: 9g</small>
FELNŐTT EBÉD	RESZELTTÉSZTALEVES (1.3.9.) HÚSGOMBÓC (3.) BROKKOLIFŐZELÉK (1.7.)	DARAGALUSKA LEVES (1.3.9.) BRASSÓI APRÓPECSENYE KÁPOSZTASALÁTA	PULYKARAGU LEVES (1.3.9.) STÍRIAI METÉLT (1.3.7.)	SÜTŐTÖKKRÉMLEVES (1.7.) RÁNTOTT SERTÉSSZELET (1.3.) PETREZSELYMES BURGONYA CSEMEGE UBORKA	OLASZOS ZÖLDSÉGLEVES (1.3.9.) SÜLT CSIRKECOMB RIZI-BIZI CÉKLASAVANYÚSÁG
	<small>energia: 1050kcal cukor:1,4g só: 0,42g szénhidrát: 168,8g, fehérje: 40,6g, zsír: 20,5g</small>	<small>energia: 838kcal cukor:0,0g só: 0,0g szénhidrát: 116,1g, fehérje: 41,4g, zsír: 43,2g</small>	<small>energia: 1050kcal cukor:1,4g só: 0,42g szénhidrát: 168,8g, fehérje: 40,6g, zsír: 20,5g</small>	<small>energia:1259kcal cukor:15,3g só: 0,38g szénhidrát: 141,7g, fehérje: 61,6g, zsír: 56,9g</small>	<small>energia: 838kcal cukor:0,0g só: 0,0g szénhidrát: 116,1g, fehérje: 41,4g, zsír: 43,2g</small>

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

Tóth Tímea
Úrhajós konyha

Barkóczy Dóra
szaktanácsadó

Magyarné Vuigrinecz Zsuzsanna
bölcsődevezető

Arany Bernadett
bölcsődevezető

Tóth Tímea
bölcsődevezető

Tóthné Gróf Andrea
bölcsődevezető