



ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 41. HÉT – 2024. október 07. – október 11.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	MEGGYTEA NAGYLYUKÚ SAJT (7.) DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) PAPRIKA	NARANCSTEA ZALA FELVÁGOTT (6.) DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) PARADICSOM	TEJ (7.) PULYKASONKA (6.) DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) PAPRIKA	TEJBEDARA KAKAÓSZÓRATTAL (1.7.)	KAKAÓ (7.) MÉZ, VAJ (7.) MAGOS BARNA KENYÉR (1.6.8.11.)
	<i>En: 240 kcal Feh: 7,2g Zsír: 11g Szénh: 29g ha só: 0,96g ha cukor: 17g 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: 7g tel zsírsav: 4g</i>	<i>En: 170 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39 g ha só: 0,7g ha cukor: 15g tel zsírsav: 5g</i>	<i>En: 320 kcal Feh: 10,5g Zsír: 3,7g Szénh: 59g ha só: 0,3g ha cukor: -g tel zsírsav: 5g</i>
TÍZÓRAI	ALMALÉ	SZŐLŐLÉ	ÁFONYATEA	MULTILÉ	ERDEI GYÜMÖLCSTEA
GYERMEK EBÉD	LECSÓS VIRSLI (6.) TARHONYA (1.3.) NEKTARIN	PÁROLT SERTÉSSZELET KARFOLFŐZELÉK (1.7.) ALMA	CSIRKERAGULEVES (1.3.9.) TÚRÓGOMBÓC (1.3.7) VANÍLIAÖNTETTEL (7.) KÖRTE	PULYKAPECSENE FINOMFŐZELÉK (1.7.) SZILVA	SERTÉS HÚSGOMBÓC (3.) FŐTT BURGONYA PARADICSOMMÁRTÁS (1.) BANÁN
	<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	VEGYESFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, BARACK	KARFIOLFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA	SÁRGARÉPAFŐZELÉK CSIRKEHÚSSAL, KÖRTE	FINOMFŐZELÉKPÜRÉ PULYKAHÚSSAL, ALMA	BURGONYAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, BARACK
	<i>energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>	<i>energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>	<i>energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>	<i>energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>	<i>energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>
UZSONNA	KEFIR (7.) KORPÁS KIFLI (1.)	TEJ (7.) DELMA BÚZAKORPÁS DIÁKRÚD (1.) UBORKA	EPERTEA KOCKASAJT (7.) FÉLBARNA KENYÉR (1.) PARADICSOM	CITROMOS TEA RESZELT TOJÁS (3.) ROZSKENYÉR (1.) CSEMEGE UBORKA	MÁLNATEA HALKRÉM (4.) TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) ZÖLDHAGYMA
	<i>En: 252 kcal, Feh: 11g Zsír: 14g Szénh: 38g ha Cukor: -10g ha só: 1g tel zsírsav: 8g</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: -12g- tel zsírsav: 8g</i>	<i>En: 227 kcal Feh: 7,7g Zsír: 7g Szénh: 32g ha só: 1,2g ha cukor: 10g- tel zsírsav: 5g</i>	<i>En: 230 kcal Feh: 8,1g Zsír: 6g Szénh: 31g, ha cukor: -, ha só: 1,2g tel zsírsav: 6g</i>
FELNŐTT EBÉD	TOJÁSLEVES (1.3.) LECSÓS VIRSLI (6.) TARHONYA (1.3.)	KARFIOLKRÉMLEVES (1.7.) RÁNTOTT SERTÉSSZELET (1.3.) PETREZSELYMES BURGONYA UBORKASALÁTA	CSIRKERAGULEVES (1.3.9.) TÚRÓGOMBÓC (1.3.7) VANÍLIAÖNTETTEL (7.)	KERTÉSZLEVES (1.3.9.) TEMESVÁRI PULYKATOKÁNY (7.) TÉSZTAKÖRET (1.3.)	CSONTLEVES (1.3.9.) SERTÉS HÚSGOMBÓC (3.) FŐTT BURGONYA PARADICSOMMÁRTÁS (1.)
	<i>Energia: 1023kcal Fehérje: 54g Zsír: 39g Szénhidrát: 130g h.a. Só: 5,9g h.a. Cukor: -g tel zsírsav: 16g</i>	<i>En: 934 kcal feh: 35g zsír: 38g szénh: 108g h.a cukor: 30-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: 16g</i>	<i>En: 734 kcal feh: 24g zsír: 21,5g szénh: 108g h.a cukor: -g h.a só: 3,5g tel zsírsav: 12g</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:szezám, 12: kén-dioxid, 13: csillagfűrt, 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