



ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 41. HÉT – 2025. október 06– október 10.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	ERDEI GYÜMÖLCSTEA EDAMI SAJT (7.) DELMA GRAHAM KENYÉR (1.) PAPRIKA	BARACKTEA ZALA FELVÁGOTT (6.) DELMA BÚZAKORPÁS DIÁKRÚD (1.) RETEK	TEJESKÁVÉ (7.) FATÖRZS KIFLI (1.7.3.)	CITROMOS TEA SONKA FELVÁGOTT DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) UBORKA	TEJBEDARA KAKAÓSZÓRATTAL (1.7.)
	En: 240 kcal Feh: 7,2g Zsír: 11g Szénh: 29g ha só: 0,96g cukor: 10 g tel zsírsav: 3g	En: 310 kcal Feh: 12g Zsyr: 7g Szénh: 45g ha só: 0,5g cukor: 10g tel zsírsav: 2g	En:238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g ha só: 1,1g ha cukor: 7g tel zsírsav: 4g	En:270 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39 g ha só:0,7g ha cukor: 15g tel zsírsav: 5g	En: 320 kcal Feh: 10,5g Zsír: 3,7g Szénh: 59g ha só: 0,3g ha cukor: -g tel zsírsav: 5g
TÍZÓRAI	ALMALÉ	SZŐLŐLÉ	BARACKOS TEA	MEGGYTEA	MULTILÉ
GYERMEK EBÉD	FOKHAGYMÁS CSIRKERAGU SÜTŐTKÉFŐZELÉK (1.7.) ALMA	PARADICSOMOS KÁPOSZTAFŐZELÉK BENN FŐTT HÚSSAL (1.) CSERESZNYÉS LEPÉNY (1.3.7.)	LAZACFASÍRT (1.3.4.) ZELLERMÁRTÁS (1.7.9.) SZILVA	TARHONYÁS HÚS (1.3.) KÁPOSZTASALÁTA SÁRGADINNYE	PULYKAPÖRKÖLT SÁRGABORSÓFŐZELÉKPÜRÉ (1.7.) SZŐLŐ
	En: 474 kcal, feh: 19g, zsír: 22g, szénh: 47g, ha só: 4,1g, cukor: --g tel zsírsav: 10g	En: 420 kcal, feh: 15g zsír: 20g szénh: 38g ha só: 3,2g ha cukor: 18--g tel zsírsav: 12g	En:480 kcal, feh: 17g, zsír: 20g, szénh: 40g, ha só: 1,8g, ha cukor: 10g tel zsírsav: 10g	En: 450 kcal, feh: 22g zsír: 34g, szénh: 43g, ha só: 3g, ha cukor: 7g tel zsírsav: 15g	En: 433 kcal, feh: 15g zsír: 17g, szénh: 40g, ha só: 3,2g ha cukor: -g tel zsírsav: 12g
CSECSEMŐ EBÉD	SÜTŐTKÉFŐZELÉK CSIRKEHÚSSAL, ALMA	SÁRGARÉPAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA	ZELLERFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL (9.), SZILVA	ZÖLBORSÓFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA	BURGONYAFŐZELÉK PULYKAHÚSSAL, KÖRTE
	energia: 267 kcal só: 0,03g zsír: 9g, SÓ: 0,3g, cukor: 1g	energia: 267 kcal só: 0,03g zsír: 9g	energia: 267 kcal só: 0,03g 24g, zsír: 9g	energia: 267 kcal só: 0,03g fehérje: 24g, zsír: 9g	energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g
UZSONNA	HÁZI GYÜMÖLCSJOGHURT (7.) KORPÁS KIFLI (1.)	EPERTEA SAJTKRÉM (7.) GRAHAM KENYÉR (1.) PAPRIKA	EPERTEA HÚSPÁSTÉTOM GRAHAM KENYÉR (1.) PARADICSOM	TEJ (7.) JAM, DELMA ROZSOS KENYÉR (1.)	EPERTEA LILAHAGYMÁS TOJÁSKRÉM (3.) GRAHAM KENYÉR (1.)
	En: 252 kcal. Feh: 11g Zsír: 14g Szénh: 38g ha Cukor: - 10g ha só: 1g tel zsírsav: 8g	En: 185 kcal Feh: 7g Zsír: 6,8g Szénh: 22g ha só: 0,7g ha cukor: --g tel zsírsav: 5g tel zsírsav: 5g	En: 296 kcal Feh: 12g Zsír: 16g Szénh: 25g, ha só: 1,1g ha cukor: -12g- tel zsírsav: 8g	En: 227 kcal Feh: 7,7g Zsír: 7g Szénh: 32g ha só: 1,2g ha cukor: 10g-- tel zsírsav: 5g	En: 230 kcal Feh: 8,1g Zsír: 6g Szénh: 31g, ha cukor: --, ha só: 1,2g tel zsírsav: 6g
FELNŐTT EBÉD	SÜTŐTÖKKRÉMLEVES (1.7.) ZÖLDSÉGES CSIRKERAGU RIZS	PARADICSOMOS KÁPOSZTAFŐZELÉK BENN FŐTT HÚSSAL (1.) CSERESZNYÉS LEPÉNY (1.3.7)	ZELLERKRÉMLEVES (1.7.9.) SÜLT LAZACFILÉ (4.) PETREZSELYMES BURGONYA PÁROLT VEGYESKÖRET	ZÖLDSÉGLEVES GERSLIVEL (1.9.) TARHONYÁS HÚS (1.3.) KÁPOSZTASALÁTA	VEGYES ZÖLDSÉGLEVES (1.3.9) PULYKAPÖRKÖLT SÁRGABORSÓFŐZELÉK (1.7.)
	Energia: 1023kcal Fehérje:54g Zsír: 39g Szénhidrát: 130g h.a. SÓ: 5,9g h.a. Cukor: -g tel zsírsav:1 6g	En: 934 kcal feh:35g zsír: 38g szénh: 108g h.a cukor: 30-g h.a só: 3,5g tel zsírsav:15g	En: 743 Feh: 36g Zsír:32 g Szénh:71 g h.a.cukor: 15g ha só:3 g tel zsírsav:10g	En: 813 kcal, feh: 39g, zsír: 33g, szénh: 130g, ha só: 2,6g, ha cukor: 10--g tel zsírsav:1 6g	En: 734 kcal feh:24g zsír: 21,5g szénh: 108g h.a cukor: -g h.a só: 3,5g tel zsírsav:1 2g

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
Tipegő konyha
Magyarné Vugrinecz Zsuzsanna
bölcsődevezető

Soós Zsófia
bölcsődevezető

Hollósiné Szili Anita
Úrhajós konyha
Tóth Tímea
bölcsődevezető

Tóthné Gróf Andrea
bölcsődevezető

Barkóczi Dóra
szaktanácsadó
Éltes-Kerkai Klaudia
bölcsődevezető