



## ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 42. HÉT – 2024. október 14. – október 18.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	TEJ (7.) JAM, VAJ (7.) TELJES KIÓRLÉSÚ KENYÉR (1.)	BARACKTEA TÖMLŐS SAJTKRÉM MAGOS ZSEMLE (1.6.8.11.) UBORKA	MEGGYTEA ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT (6.) DELMA KORPÁS KENYÉR (1.) PAPRIKA	TEJESKÁVÉ (7.) FATÖRZS KIFLI (1.7.)	CITROMOS TEA NAGYLYUKÚ SAJT (7.) DELMA KORPÁS KIFLI (1.) PAPRIKA
	<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: 127g 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 SÓSKAMÁRTÁS (1.7.) KÖRTE	RAKOTT KÁPOSZTA (7.) ALMA	SERTÉSVAGDALT (1.3.) TÖKFŐZELÉK (1.7.) BARACK	SAJTOS CSIRKEMELL (7.) BURGONYAPÜRÉ (7.) CSEMEGE UBORKA KÖRTE	PULYKAPÖRKÖLT BROKKOLIFŐZELÉK (1.7.) 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	ALMA-SÁRGARÉPAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, KÖRTE	VEGYESFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA	TÖKFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA	BURGONYAFŐZELÉK CSIRKEHÚSSAL, KÖRTE	BROKKOLIFŐZELÉK CSIRKEMÁJJAL, BANÁN
	<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: 24g,      zsír: 8g</i>	<i>energia: 267 kcal      só: 0,03g szénhidrát: 43g,      fehérje: 24g,      zsír: 9g</i>
UZSONNA	NARANCS TEA TRAPPISTA SAJT (7.) DELMA ROZSKENYÉR (1.) CSEMEGE UBORKA	TEJ (7.) BORJÚPÁRIZSI (6.) DELMA TELJES KIÓRLÉSÚ KENYÉR (1.) PARADICSOM	HÁZI GYÜMÖLCSJOGHURT (7.) TEJES KIFLI (1.7.)	TEJ (7.) TÖKMAGOS DELMA (8.) TELJES KIÓRLÉSÚ KENYÉR (1.) CSÍRA	EPERTEA HÁZI MÁJKRÉM KORPÁS ZSEMLE (1.) PARADICSOM
	<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	RESZELT TÉSZTA LEVES (1.3.9.) FŐTT TOJÁS (3.) FŐTT BURGONYA SÓSKAMÁRTÁS (1.7.)	KÖMÉNYLEVES (1.) PIRÍTOTT ZSEMLEKOCKÁVAL RAKOTT KÁPOSZTA (7.)	ZÖLDSÉGLEVES (1.3.9.) SERTÉSVAGDALT (1.3.) SÁRGABORSÓFŐZELÉK (1.7.)	ZÖLDSÉGLEVES HAJDINÁVAL (1.9.) ÓVÁRI CSIRKEMELL (7.) BURGONYAPÜRÉ (7.) KÁPOSZTASALÁTA	BROKKOLILEVES HÚSGOMBÓCCAL (1.3.) SAJTOS -TEJFŐLŐS TÉSZTA (1.3.7.)
	<i>Energia: 1023kcal Fehérje: 54g Zsír: 39g Szénhidrát: 130g h.a. Sól: 5,9g h.a. Cukor: --g tel zsírsav: 16g</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: 32g Szénh: 71g h.a. cukor: 15g ha só: 3g 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: szezámmag, 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