



ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 43. HÉT – 2021. október 25 - 29.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	MÁLNATEA GÉPSONKA DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.6.) UBORKA	TEJ (7.) VAJ(7.) BÚZAKORPÁS DIÁKRÚD (1.6.) RETEK	GYÜMÖLCSTEA TÖMLŐS SAJTKRÉM (7.) KORPÁS KIFLI (1.6.) PRITAMIN PAPRIKA	KAKAÓ (7.) FATÖRZS KIFLI (1.3.6.7.)	MEGGYTEA ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT (6.7.) DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.6.) UBORKA
	energia:215 kcal cukor:6,3g só: 1,68g szénhidrát: 28g, fehérje: 9,6g, zsír:2,2g	energia:197 kcal cukor:0,2g só: 0,20g szénhidrát: 23,9g, fehérje: 8,9g, zsír:7,1g	energia:342 kcal cukor:7,1g só: 1,40g szénhidrát: 56,7g, fehérje: 10,4g, zsír:5,3g	energia:513 kcal cukor:13,8g só: 1,02g szénhidrát: 76,8g, fehérje: 18,4g, zsír:14g	energia:297kcal cukor:6,2g só: 0,72g szénhidrát: 26,5g, fehérje: 23,6g, zsír:19g
TÍZÓRAI	MULTILÉ	BARACKTEA	ALMALÉ	GYÜMÖLCSSALÁTA	ANANÁSZLÉ
GYERMEK EBÉD	FŐTT TOJÁS (3.) FŐTT BURGONYA SPENÓTFŐZELÉK (1.7.) KÖRTE	CSIRKERAGU LEVES (1.3.9.) MÁKOS GUBA VANÍLIAÖNTETTEL (1.7.6.8.) ALMA	SÜLT CSIRKEMÁJ ZÖLDBORSÓFŐZELÉK (1.7.) BANÁN	FOKHAGYMÁS SERTÉSSZELET FŐTT BURGONYA PÁROLT KÁPOSZTA	MARHAVAGDALT (1.3.) KARFIOLFŐZELÉK (1.7.) KÖRTE
	energia: 279 kcal cukor:0,0g só: 0,0g szénhidrát: 39,9 g, fehérje: 9,1g, zsír: 8,6g	energia: 670kcal cukor:36,7g só: 0,46g szénhidrát: 95,3g, fehérje: 23,7g, zsír: 20,1g	energia: 438 kcal cukor:0,0g só: 0,0g szénhidrát: 55,7g, fehérje: 30,1g, zsír: 10,2g	energia: 263kcal cukor:0,0g só: 0,0g szénhidrát: 38,8g, fehérje: 11,2g, zsír: 8,6g	energia: 397 kcal cukor:0,0g só: 0,16g szénhidrát: 38,4g, fehérje: 18,9g, zsír: 17,3g
CSECSEMŐ EBÉD	SPENÓTFŐZELÉK (1.) SERTÉSHÚSSAL KÖRTE	TÖKFŐZELÉK (1) CSIRKEHÚSSAL ALMA	ZÖLDORSÓFŐZELÉKPÜRÉ (1.) CSIRKEMÁJJAL, BANÁN	BURGONYAFŐZELÉK (1.) SERTÉSHÚSSAL,ALMA	KARFIOLFŐZELÉK (1.9) MARHAHÚSSAL, KÖRTE
	energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g	só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g	energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g	energia: 318kcal só: 0,02g szénhidrát: 48g, fehérje: 20g, zsír: 7g	energia: 318kcal só: 0,02g szénhidrát: 48g, fehérje: 20g, zsír: 7g
UZSONNA	MEGGYTEA LILAHAGYMÁS KÖRÖZÖTT (7.) ROZSKENYÉR (1.6.7.)	GYÜMÖLCSTEA HÚSKRÉM FÉLBARNA KENYÉR (1.6.) PAPRIKA	TEJ (7.) METÉLŐHAGYMÁS DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.6.) CSÍRA	CITROMOS TEA HALKRÉM (4.) MAGVAS BARNA KENYÉR (1.6.8.11.) PRITAMIN	GYÜMÖLCSJOGHURT (7.) KORPÁS KIFLI (1.6.)
	energia: 160 kcal cukor:5,9g só: 0,0g szénhidrát:28,1g fehérje: 6,5g, zsír: 1,8g	energia: 139 kcal cukor:6,2g só: 0,72g szénhidrát: 26,8g, fehérje: 3,9g, zsír: 0,9g	energia: 257 kcal cukor:0,3g só: 0,72g szénhidrát: 30,8g, fehérje: 9,6g, zsír: 6,0g	energia: 197kcal cukor:6,2g só: 0,84g szénhidrát: 26,9g, fehérje: 8,9g, zsír: 0,8g	energia: 339kcal cukor:10,8g só: 1,40g szénhidrát: 61,9g, fehérje: 10,2g, zsír: 2,7g
FELNŐTT EBÉD	CSONTLEVES (1.3.9.) FŐTT TOJÁS (3.) FŐTT BURGONYA SPENÓTFŐZELÉK (1.7.)	CSIRKERAGU LEVES (1.3.9.) MÁKOS GUBA VANÍLIAÖNTETTEL (1.7.6.8.)	ZÖLDBORSÓLEVES (1.3.9) RESZTELT MÁJ RIZS CÉKLASALÁTA	ZÖLDSÉGLEVES FOKHAGYMÁS SERTÉSSZELET FŐTT BURGONYA PÁROLT KÁPOSZTA	KARFIOLKRÉMLEVES (1.7.) FRANKFURTI TOKÁNY (1.3.) BULGUR (1.)
	energia: 499 kcal cukor:0,0g só: 0,0g szénhidrát: 106,4g, fehérje: 19,7g, zsír: 8,8g	energia: 1279 kcal cukor:46,5g só: 1,57g szénhidrát: 172,8 g, fehérje: 50,9g, zsír: 40,3g	energia: 902 kcal cukor:0,0g só: 0,01g szénhidrát: 137,4 g, fehérje: 47,1g, zsír: 20,2g	energia: 844KCAL cukor:1,4g só: 0,19g szénhidrát:95,6g fehérje: 28g, zsír: 52,7g	energia: 254 KCAL cukor:9,1g só: 0,0g szénhidrát: 47,9g, fehérje: 8,0g, zsír: 33,3g

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:szeszamag, 12: kén-dioxid, 13: csillagfűrt, 14: puhatestűek

Németh Nikolett
Tipegő konyha

Tóth Tímea
Úrhajós konyha

Barkóczi Dóra
szaktanácsadó

Magyarné Vugrinecz Zsuzsanna
bölcsődevezető

Arany Bernadett
bölcsődevezető

Tóth Tímea
bölcsődevezető

Tóthné Gróf Andrea
bölcsődevezető