



ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 44. HÉT – 2024. október 28. – október 31.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK
REGGELI	CHIA KÁSA (1.7.8.)	GYÜMÖLCSTEA ZALA FELVÁGOTT (6.) DELMA TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.) CSEMEGE UBORKA	BARACKTEA FŐTT VIRSLI (6.) KORPÁS KIFLI (1.) PAPRIKA	TEJESKÁVÉ (7.) KAKAÓS KALÁCS (1.3.7.)
	<i>En: 240 kcal Feh: 7,2g Zsír: 11g Szénh: 29g, ha só: 0,96g ha cukor: -g 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>
TÍZÓRAI	ANANÁSZLÉ	MEGGYLÉ	ŐSZILÉ	MÁLNATEA
GYERMEK EBÉD	TOJÁSROPOGÓS (3.) ZELLERMÁRTÁS (1.7.9.) ALMA	NYÍRSÉGI GOMBÓCLEVES (1.3.7.) SÖRKIFLI (1.3.7.) SZILVA	MARHAVAGDALT (1.3.) BURGONYAFŐZELÉK (1.7.) BANÁN	TAVASZI CSIRKERAGU BARNA RIZS KÖRTE
	<i>En: 641 kcal Feh: 31g Zsír: 21g Szénh: 55g ha cukor: 18g ha só: 4,6g tel zsírsav: 16g</i>	<i>En: 610 kcal Feh: 34g Zsír: 18g Szénh: 72 g ha cukor: 20g ha só: 3,5g tel zsírsav: 14g</i>	<i>En: 584 kcal Feh: 25g Zsír: 22g Szénh: 80g ha só: 3g ha cukor: 4g tel zsírsav: 11g</i>	<i>En: 581 kcal Feh: 29g Zsír: 26g Szénh: 66g ha só: 4g ha cukor: 15g el zsírsav: 16g</i>
CSECSEMŐ EBÉD	ZELLERMÁRTÁS (9.) SERTÉSHÚSSAL, ALMA	ZÖLDBABFŐZELÉK CSIRKEMÁJJAL, ALMA	BURGONYAFŐZELÉK MARHAHÚSSAL, BANÁN	SÁRGARÉPAFŐZELÉK CSIRKEHÚSSAL, KÖRTE
	<i>energia: 318kcal só: 0,02g szénhidrát: 48g, fehérje: 20g, zsír: 7g</i>	<i>energia: 243 kcal só: 0,03g szénhidrát: 48g, fehérje: 12g zsír: 13g</i>	<i>energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>	<i>energia: 318kcal só: 0,02g szénhidrát: 48g, fehérje: 20g, zsír: 7g</i>
UZSONNA	EPERTEA HÁZI SAJTKRÉM KORPÁS ZSEMLE (1.) PARADICSOM	TEJ (7.) JAM, MARGARIN TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.)	GYÜMÖLCSTEA HÁZI MÁJPÁSTÉTOM TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.) CSEMEGE UBORKA	ERDEI GYÜMÖLCSTEA EDAMI SAJT DELMA TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.) ÚJHAGYMA
	<i>En: 252 kcal. Feh: 11g Zsír: 14g Szénh: 38g ha Cukor: 12-g 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: -g 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>
VACSORA	MAGYAROS ZÖLDSÉGLEVES (1.3.9.) TEJFÖLŐS CSIRKETOKÁNY TÉSZTA (1.3.)	NYÍRSÉGI GOMBÓCLEVES (1.3.7.) SÖRKIFLI (1.3.7.)	EPERLEVÉLLEVES (1.3.9.) MARHAVAGDALT (1.3.) BURGONYAFŐZELÉK (1.7.)	GOMBAKRÉMLEVES (1.7.) TAVASZI CSIRKERAGU BARNA RIZS
	<i>Energia: 1023kcal Fehérje: 54g Zsír: 39g Szénhidrát: 130g h.a. Só: 5,9g h.a. Cukor: -6g tel zsírsav: 16g</i>	<i>En: 934 kcal feh: 35g zsír: 38g szénh: 108g h.a. cukor: 20-g h.a só: 3,5g tel zsírsav: 15g</i>	<i>En: 743 Feh: 36g Zsír: 32 g Szénh: 71 g h.a. cukor: 10g 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>

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:szeszámag, 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