

ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 48. HÉT – 2026. november 23-27.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	**GYÜMÖLCSÖS KÖLESKÁSA (1.7.)**	**ERDEI GYÜMÖLCSTEA ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT (6.) DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) RETEK**	**TEJ (7.) KAKAÓS KALÁCS (1.6.7.)**	**CITROMOS TEA PANNÓNIA SAJT (7.) DELMA ROZSKENYÉR (1.) PARADICSOM**	**KAKAÓ (7.) DELMA KORPÁS KIFLI (1.) UBORKA**
	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: -g tel zsírsav: 2g*	*En:238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g ha só: 1,1g ha cukor: 7-g tel zsírsav: 4g*	*En:270 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39 g ha só:0,7g ha cukor: -g tel zsírsav: 5g*	*En: 320 kcal Feh: 10,5g Zsír: 3,7g Szénh: 59g ha só: 0,3g ha cukor:10 -g tel zsírsav: 5g*
TÍZÓRAI	**BARACKLÉ**	**GYÜMÖLCSSALÁTA**	**BARACKOS TEA**	**SÜLT SÜTŐTÖK**	**CITROMOS TEA**
GYERMEK EBÉD	**SÜLT VIRSLI (6.) ZÖLDBABFŐZELÉK (1.7.) BANÁN**	**ZÖLDBORSÓLEVES CSIRKEMÁJJAL (1.3.9.) KRUMPLIS TÉSZTA (1.3.) CSALAMÁDÉ**	**FŐTT SERTÉSSZELET PIRÍTOTT DARA (1.) GYÜMÖLCSMÁRTÁS (1.7.)**	**ZABPELYHES MARHAVAGDALT (1.3.) PETREZSELYMES BURGONYA KUKORICASALÁTA MANDARIN**	**TOJÁSROPOGÓS (1.3.) BROKKOLIFŐZELÉK (1.7.) BANÁN**
	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: -g 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	***ZÖLDBABFŐZELLÉKPÜRÉ CSIRKEHÚSSAL, BANÁN***	***ZÖLDBORSÓFŐZELÉKPÜRÉ CSIRKEMÁJJAL, ALMA***	***ALMASÁRGARÉPAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA***	***BURGONYAFŐZELÉK MARHAHÚSSAL, BANÁN***	***BROKKOLIFŐZELÉKPÜRÉ SERTÉSHÚSSAL, ALMA***
	energia: 267 kcal só: 0,03gszénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g, SÓ: 0,3g, cukor: 1g	*energia: 267 kcal só: 0,03gszénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g*	*energia: 267 kcal só: 0,03gszénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g*	*energia: 267 kcal só: 0,03gszénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g*	*energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g*
UZSONNA	**PÁRIZSI DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) UBORKA**	**GYÜMÖLCSJOGHURT (7.) KIFLI (1.7.)**	**HÚSKRÉM ÚJHAGYMÁVAL TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.)**	**MÉZ, VAJ (7.) KORPÁS KIFLI (1.)**	**TÖKMAGOS HUMMUSZ (8.) KORPÁS KENYÉR (1.) PAPRIKA**
	En: 252 kcal. Feh: 11g Zsír: 14g Szénh: 38g ha Cukor: -0g 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: -g- tel zsírsav: 8g*	*En: 227 kcal Feh: 7,7g Zsír: 7g Szénh: 32g ha só: 1,2g ha cukor: g-- tel zsírsav: 5g*	*En: 230 kcal Feh: 8,1g Zsír: 6g Szénh: 31g, ha cukor: –, ha só: 1,2g tel zsírsav: 6g*
FELNŐTT EBÉD	**VAJASGALUSKA LEVES (1.3.7.9.) SÜLT VIRSLI (6.) ZÖLDBABFŐZELÉK (1.7.)**	**ZÖLDBORSÓLEVES CSIRKEMÁJJAL (1.3.9.) KRUMPLIS TÉSZTA (1.3.) CSALAMÁDÉ**	**HÚSLEVES (1.3.9.) FŐTT SERTÉSSZELET PIRÍTOTT DARA (1.) GYÜMÖLCSMÁRTÁS (1.7.)**	**VEGYES ZÖLDSÉGLEVES (1.3.9.) ZABPELYHES MARHAVAGDALT (1.3.) PETREZSELYMES BURGONYA KUKORICASALÁTA**	**BROKKOLI KRÉMLEVES (1.7.) CSIRKEHÚSOS RIZOTTÓ RESZELT SAJTTAL (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: -g ha só:3 g *tel zsírsav:10g*	*En: 813 kcal, feh: 39g, zsír: 33g, szénh: 130g, ha só: 2,6g, ha cukor: -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 feltűntetett 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: csillagfürt, 14: puhatestűek

Készítette: Monori Krisztina - dietetikus

Jóváhagyta: Prenner Zsuzsanna - intézményvezető