



## ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 48. HÉT – 2021. november 29 – december 3.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	HÉTFŐ
REGGELI	MEGGYTEA EDAMI SAJT (7.) DELMA TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.6.) KÁPIA PAPRIKA	TEJESKÁVÉ (7.) VAJ (7.) MAGVAS BARNÁ KENYÉR (1.6.8.11.) UBORKA	BARACKTEA ZALA FELVÁGOTT 6.7) DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.6.7.) SAVANYÚ KÁPOSZTA	KAKAÓ (7.) FOSZLÓS KALÁCS (1.3.6.7.)	NARANCSTEA KOCKASAJT (7.) TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.6.) RETEK
	<i>energia: 405 kcal cukor: 6,2g só: 0,72g szénhidrát: 26,5g, fehérje: 8,7g, zsír: 5,7g</i>	<i>energia: 264 kcal cukor: 5,9g só: 0,85g szénhidrát: 38,09g, fehérje: 9,8g, zsír: 7,0g</i>	<i>energia: 120 kcal cukor: 5,9g só: 0,0g szénhidrát: 22,1g, fehérje: 6,0g, zsír: 4,3g</i>	<i>energia: 154 kcal cukor: 6,6g só: 0,03g szénhidrát: 18g, fehérje: 6,8g, zsír: 6,0g</i>	<i>energia: 373 kcal cukor: 6,2g só: 2,72g szénhidrát: 30,9g, fehérje: 15,6g, zsír: 20,4g</i>
TÍZÓRAI	ALMALÉ	BARACKLÉ	GYÜMÖLCCSALÁTA	CSERESZNYETEA	ANANÁSZLÉ
GYERMEK EBÉD	SÜLT VIRSLI (1.6.7.) ZÖLDBABFŐZELÉK (1.7.) ALMA	KÖMÉNYES SÜLT KARFIOLFŐZELÉK (1.7.) KÖRTE	CSIRKERAGU LEVES (1.3.9.) TÚRÓS METÉLT (1.3.7.)	HALPOGÁCSA (1.3.4.) BATÁTÁS BURGONYAPÜRÉ (7.) CSALAMÁDÉ NARANCS	SÜLT CSIRKECOMBFILÉ MEXIKÓI FŐZELÉK (1.7.) MANDARIN
	<i>energia: 336 kcal cukor: 10,4g só: 0,51g szénhidrát: 41,6g, fehérje: 9,5g, zsír: 13,5g</i>	<i>energia: 337 kcal cukor: 0,0g só: 0,04 g szénhidrát: 35g, fehérje: 14,7g, zsír: 16,3 g</i>	<i>energia: 334 kcal cukor: 0,0g só: 0,0g szénhidrát: 47,5g, fehérje: 22,1g, zsír: 14,1g</i>	<i>energia: 594 kcal cukor: 10,7g só: 0,11g szénhidrát: 92,8g, fehérje: 26,5g, zsír: 10,8g</i>	<i>energia: 363 kcal cukor: 0,0g só: 0,0 g szénhidrát: 17,1g, fehérje: 28,2 g, zsír: 17,9 g</i>
CSECSEMŐ EBÉD	ZÖLDBABFŐZELÉK (1.) SERTÉSHÚSSAL, ALMA	KARFIOLFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL KÖRTE	BURGONYAFŐZELÉK (1.) CSIRKEHÚSSAL BANÁN	ÉDES BURGONYAFŐZELÉK (1.) SERTÉSHÚSSAL ALMA-NARANCS	VEGYESFŐZELÉK (1.) CSIRKEHÚSSAL, MANDARIN
	<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: 22g, zsír: 8g</i>	<i>energia: 241 kcal só: 0,03g szénhidrát: 35g, fehérje: 22g, zsír: 8g</i>
UZSONNA	KEFIR (7.) JOGHURTOS RIEGEL (1.6.7.)	NARANCSTEA LILAHAGYMÁS SONKAKRÉM (6.) TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.6.)	TEJ (7.) DELMA FÉLBARNÁ KENYÉR (1.6.) CSÍRA	MÁLNATEA HÚSPÁSTÉTOM KORPÁS ZSEMLE (1.6.) RETEK	ÁFONYATEA RESZELT TOJÁS (3.) DELMA TEJES KIFLI (1.6.7.) PRITAMIN
	<i>energia: 109 kcal cukor: 0,3g só: 0,24g szénhidrát: 10,6g, fehérje: 5,1g, zsír: 4,8 g</i>	<i>energia: 143 kcal cukor: 6,2g só: 0,96g szénhidrát: 27,3 g, fehérje: 5,1g, zsír: 0,9 g</i>	<i>energia: 257 kcal cukor: 0,3g só: 0,72g szénhidrát: 30,2g, fehérje: 9,4 g, zsír: 6,0g</i>	<i>energia: 124 kcal cukor: 6,3g só: 0,42g szénhidrát: 22,1g, fehérje: 3,6g, zsír: 1,3g</i>	<i>Energia: 124 kcal cukor: 5,9g szénhidrát: 16,7 g, fehérje: 2,3g, zsír: 0,8g</i>
FELNŐTT EBÉD	KÖMÉNYLEVES (1.6.) SÜLT VIRSLI (1.6.7.) ZÖLDBABFŐZELÉK (1.7.)	OLASZOS ZÖLDSÉGLEVES (1.3.9.) KÖMÉNYES SÜLT PETREZSELYMES BURGONYA KÁPOSZTASALÁTA	CSIRKERAGU LEVES (1.3.9.) TÚRÓS METÉLT (1.3.7.)	MAGYAROS ZÖLDBORSÓLEVES (1.3.9.) SZEZÁMOS RÁNTOTT HALFILÉ (1.3.4.11.) BATÁTÁS BURGONYAPÜRÉ (7.) CSALAMÁDÉ	SAJTKRÉMLEVES (1.7.) SÜLT CSIRKECOMB PÁROLT MEXIKÓI KÖRET PÁROLT RIZS
	<i>energia: 658 kcal cukor: 1,1g só: 1,15g szénhidrát: 54,5g, fehérje: 26,5g, zsír: 36,8g</i>	<i>energia: 1000 kcal cukor: 1,4g só: 0,20g szénhidrát: 126,2g, fehérje: 30,3g, zsír: 51,8 g</i>	<i>energia: 1533 kcal cukor: 1,6g só: 0,22g szénhidrát: 109,8g, fehérje: 70,3g, zsír: 82,9g</i>	<i>energia: 787 kcal cukor: 0,0g só: 0,02g szénhidrát: 103,6g, fehérje: 50,8g, zsír: 45,7g</i>	<i>energia: 955 kcal cukor: 0,0g só: 0,0g szénhidrát: 105,5g, fehérje: 65,8g, zsír: 42,4 g</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: szezám, 12: kén-dioxid, 13: csillagfűrt, 14: puhatestűek

Németh Nikolett  
Típegő konyha

Tóth Tímea  
Úrhajós konyha

Barkóczi Dóra  
szaktanácsadó

Magyarné Vuigrincz Zsuzsanna  
bölcsődevezető

Arany Bernadett  
bölcsődevezető

Tóth Tímea  
bölcsődevezető

Tóthné Gróf Andrea  
bölcsődevezető