



# ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 49. HÉT – 2022. december 5-9.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	TEJESKÁVÉ (7.) SONKAFELVÁGOTT DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.6.) UBORKA	MEGGYTEA SAJTSZELET (7.) DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.6.) PARADICSOM	CITROMOS TEA KOCKASAJT (7.) VIZES ZSEMLE (1.6.) PAPRIKA	TEJ (7.) VAJ (7.) KORPÁS ZSEMLE (1.6.) UBORKA	TEJ (7.) GABONAGOLYÓ (1.3.)
	energia:294 kcal      só: 0,4g szénhidrát: 37g, fehérje: 19g, zsír:11g	energia:294 kcal      só: 0,4g szénhidrát: 37g, fehérje: 19g, zsír:11g	energia:294 kcal      só: 0,4g szénhidrát: 37g, fehérje: 19g, zsír:11g	energia:294 kcal      só: 0,4g szénhidrát: 37g, fehérje: 19g, zsír:11g	energia:443 kcal cukor:12g      só: 1,4g szénhidrát: 69,5g, fehérje: 16,2g, zsír:0,9g
TÍZÓRAI	EPERTEA	FEKETE RIBIZILÉ	MULTILÉ	CITROMOS TEA	MÁLNA TEA
GYERMEK EBÉD	SERTÉSRAGU ZELLERMÁRTÁS (1.7.9) NARANCS	HÜSGOMBÓC (3.) FŐTT BURGONYA PARADICSOMMÁRTÁS (1.) BANÁN	FŐTT HÚS PIRÍTOTT DARA (1.) GYÜMÖLCSMÁRTÁS (1.7.)	RAKOTT KARFIOL (7.) ALMA	CSIRKE APRÓPECSENYE SÁRGARÉPAFŐZELÉK (1.7.) BANÁN
	energia: 388 kcal      só: 0,04g szénhidrát: 61g, fehérje: 29g, zsír: 17g	energia: 388 kcal      só: 0,04g szénhidrát: 61g, fehérje: 29g, zsír: 17g	energia: 388 kcal      só: 0,04g szénhidrát: 61g, fehérje: 29g, zsír: 17g	energia: 388 kcal      só: 0,04g szénhidrát: 61g, fehérje: 29g, zsír: 17g	energia: 348 kcal cukor:0,0g      só: 0,0g szénhidrát: 63,1g, fehérje: 7,7g, zsír: 10,4g
CSECSEMŐ EBÉD	ZELLERFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA	BURGONYAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, BANÁN	VEGYESFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA	KARFIOLFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA	SÁRGARÉPAFŐZELÉK CSIRKEHÚSSAL, BANÁN
	energia: 267 kcal      só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g	energia: 267 kcal      só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g	energia: 267 kcal      só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g	energia: 267 kcal      só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g	energia: 267 kcal      só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g
UZSONNA	KEFIR (7.) BÚZAKORPÁS DIÁKRÚD (1.6.)	TEJ (7.) MÉZ, DELMA FEHÉR KENYÉR (1.6.)	CSERESZNYE TEA FŐTT TOJÁSKARIKA (3.) DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.6.7.) CSEMEGE UBORKA	ÁFONYATEA ZÖLDHAGYMÁS HALKRÉM (4.) FEHÉR KENYÉR (1.6.)	CITROMOS TEA PÁRIZSI (6.) DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.6.) PAPRIKA
	energia: 228kcal      só: 0,01g szénhidrát: 38g, fehérje: 14g, zsír: 9g	energia: 228kcal      só: 0,01g szénhidrát: 38g, fehérje: 14g, zsír: 9g	energia: 228kcal      só: 0,01g szénhidrát: 38g, fehérje: 14g, zsír: 9g	energia: 228kcal      só: 0,01g szénhidrát: 38g, fehérje: 14g, zsír: 9g	energia: 228kcal      só: 0,01g szénhidrát: 38g, fehérje: 14g, zsír: 9g
FELNŐTT EBÉD	ZELLERKRÉMLEVES (1.7.9.) RIZSEHÚS CÉKLASALÁTA	RESZELTT SZITA LEVES (1.3.) HÜSGOMBÓC (3.) FŐTT BURGONYA PARADICSOMMÁRTÁS (1.)	ALMALEVES (1.7.) ÓVÁRI SZELET (6.7.) PETREZSELYMES BURGONYA KÁPOSZTASALÁTA	ZÖLDSÉGLEVES (1.3.7.) RAKOTT KARFIOL (7.)	CSONTLEVES (1.3.) TAVASZI CSIRKERAGU BULGUR (1.)
	energia: 989 só: 3,9g szénhidrát: 128g, fehérje: 53g, zsír: 34g	energia: 989 só: 3,9g szénhidrát: 128g, fehérje: 53g, zsír: 34g	energia: 989 kcal      só: 3,9g szénhidrát: 128g, fehérje: 53g, zsír: 34g	energia: 989 kcal      só: 3,9g szénhidrát: 128g, fehérje: 53g, zsír: 34g	energia: 838kcal cukor:0,0g      só: 0,0g szénhidrát: 116,1g, fehérje: 41,4g, zsír: 43,2g

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: csillagfürt, 14: puhatestűek

Németh Nikolett  
Típegő konyha

Tóth Tímea  
Úrhajós konyha

Barkóczi Dóra  
szaktanácsadó

Magyarné Vugrinecz Zsuzsanna  
bölcsődevezető

Arany Bernadett  
bölcsődevezető

Tóth Tímea  
bölcsődevezető

Tóthné Gróf Andrea  
bölcsődevezető