



ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 4. HÉT – 2022. január 24–28.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	MEGGYTEA PULYKAJAVÁ FELVÁGOTT (6.7.) DELMA BÚZAKORPÁS DIÁKRÚD (1.6.9) PRITAMIN	ZABKÁSA (1.7.)	CITROMOS TEA KOCKASAJT (7.) TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.6.) UBORKA	EPERTEA SONKAFELVÁGOTT (6.) DELMA ROZSKENYÉR (1.6.7.) JÉGRETEK	TEJESKÁVÉ (1.7.) BRIÓS (1.3.6.7.)
	energia:338 kcal cukor:6,1g só:0,20g szénhidrát: 49,6g, fehérje: 19g, zsír:5,3g	energia:270 kcal cukor:10,2g só:0,36g szénhidrát: 35,1g, fehérje: 9,8g, zsír:5,7g	energia:373 kcal cukor:6,2g só:0,72g szénhidrát: 31,1g, fehérje: 15,6g, zsír:20,4g	energia:187 kcal cukor:5,9g só:0,48g szénhidrát: 26,6g, fehérje: 6,2g, zsír:1,4g	energia:320 kcal cukor:20,7g só:0,01g szénhidrát: 46,6g, fehérje: 10,7g, zsír:9,3g
TÍZÓRAI	BARACKLÉ	NARANCS TEA	MANDARIN	FEKETE RIBIZILÉ	MULTILÉ
GYERMEK EBÉD	SERTÉSPÖRKÖLT ZÖLDBABFŐZELÉK (1.7.) BANÁN	MARHAVAGDALT (3.) MEXIKÓI FŐZELÉK (1.7.) NARANCS	FRANKFURTI LEVES (1.6.7.) KAKAÓS CSIGA (1.3.7.)	PÁROLT CSIRKECOMBFILÉ ZELLERMÁRTÁS (1.7.9.) ALMA	RAKOTT PARADICSOMOS – SAJTOS TÉSZTA (1.3.7.) KIVI
	energia: 593kcal cukor:0,8g só:0,26g szénhidrát: 64,9 g, fehérje: 22,8g, zsír: 25g	energia: 416 kcal cukor:10,7g só:0,12g szénhidrát: 32,8g, fehérje: 17,5g, zsír: 16,9g	energia: 782 kcal cukor:0,1g só:0,90g szénhidrát: 123,3 g, fehérje: 24,7g, zsír: 21,8g	energia: 334 kcal cukor:10,4g só:0,15g szénhidrát: 29,5g, fehérje: 17,3g, zsír: 15,4g	energia: 435 kcal cukor:0,0g só:0,30g szénhidrát: 53,4g, fehérje: 22,5g, zsír: 12,5g
CSECSEMŐ EBÉD	ZÖLDBABFŐZELÉK (1.) SERTÉSHÚSSAL, BANÁN	SÁRGARÉPAFŐZELÉK MARHAHÚSSAL NARANCS	KÁPOSZTAFŐZELÉKPÜRÉ (1.) SERTÉSHÚSSAL, MANDARIN	ZELLERFŐZELÉK (1.9) CSIRKEHÚSSAL ALMA	BURGONYAFŐZELÉK (1.9) SERTÉSHÚSSAL, ALMA-NARANCS
	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	CITROMOS TEA TRAPPISTA SAJT (7.) DELMA TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.6.) UBORKA	ÁFONYATEA LILAHAGYMÁS HALKRÉM (4.) MAGVAS BARNÁ KENYÉR (1.6.8.11.)	KEFIR (7.) KORPÁS KIFLI (1.3.6.)	TEJ (7.) TÖKMAGOS SZENDVICSKRÉM (8.) TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.6.) CSÍRA	CITROMOS TEA RESZELT TOJÁS (3.) DELMA FÉLBARNÁ KENYÉR (1.6.) CSEMEGE UBORKA
	energia: 244 kcal cukor:6,2g só:0,98g szénhidrát: 26,8g, fehérje: 9,2g, zsír: 6,0g	energia: 201kcal cukor:6,2g só:0,84g szénhidrát: 27,7g, fehérje: 9,0g, zsír: 0,9g	energia: 350 kcal cukor:1,2g só:0,40g szénhidrát: 55,6g, fehérje: 13,4g, zsír: 6,2g	energia: 284kcal cukor:0,4g só:0,73g szénhidrát: 30,6g, fehérje: 12,8g, zsír: 11,4g	energia: 175kcal cukor:6,2g só:0,72g szénhidrát: 27,4g, fehérje: 4,0g, zsír: 0,7g
FELNŐTT EBÉD	VAJASGALUSKA LEVES (1.3.9.) SERTÉSPÖRKÖLT ZÖLDBABFŐZELÉK (1.7.)	ZÖLDSÉGES BURGONYALEVES (1.3.) MEXIKÓI CSIRKERAGU RIZS	BABGULYÁS (1.7.) KAKAÓS CSIGA (1.3.7.)	PÓRÉHAGYMAKRÉMLEVES (1.7) RAKOTT SZELET PETREZSELYMES BURGONYA KUKORICASALÁTA	GOMBALEVES (1.3.) RAKOTT PARADICSOMOS – SAJTOS TÉSZTA (1.3.7.)
	energia: 945 kcal cukor:4,1g só:0,56g szénhidrát: 85,1 g, fehérje: 38,2g, zsír: 44,4g	energia: 830 kcal cukor:0,0g só:0,01g szénhidrát: 121,4 g, fehérje: 32,8g, zsír: 25g	energia: 666 kcal cukor:0,0g só:0,05g szénhidrát: 92,9 g, fehérje: 37,3g, zsír: 21g	energia: 1208 KCAL cukor:3,8g só:0,53g szénhidrát: 188,2g, fehérje: 74,8g, zsír: 43,5g	energia: 1061 KCAL cukor:0,0g só:0,96g szénhidrát: 114,7g, fehérje: 56,1g, zsír: 36,4g

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

Tóth Tímea
Úrhajós konyha

Barkóczi Dóra
szaktanácsadó

Magyarné Vugrinecz Zsuzsanna
bölcsődevezető

Arany Bernadett
bölcsődevezető

Tóth Tímea
bölcsődevezető

Tóthné Gróf Andrea
bölcsődevezető