



## ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 49. HÉT – 2025. december 08– december 13.



|                  | HÉTFŐ                                                                                        | KEDD                                                                                     | SZERDA                                                                                  | CSÜTÖRTÖK                                                                                    | PÉNTEK                                                                                       | SZOMBAT                                                                                |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| REGGELI          | KAKAO (7.)<br>BRIÓS (1.3.7.)                                                                 | BARACKTEA<br>TRAPPISTA SAJT (7.)<br>DELMA<br>KORPÁS ZSEMLE (1.)<br>CSEMEGE UBORKA        | TEJBEDARA<br>KAKAO SZÓRATTAL (1.7.)                                                     | MEGGYTEA<br>FŐTT VIRSLI (6.)<br>GRAHAM KENYÉR (1.)<br>PARADICSOM                             | TEJ (7.)<br>JAM, VAJ (7.)<br>GRAHAM KENYÉR (1.)                                              | NARANCSTEA<br>SONKAFELVÁGOTT<br>DELMA<br>GRAHAM KENYÉR (1.)<br>PAPRIKA                 |
|                  | En:238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g<br>ha só: 1,1g ha cukor: -10g t zsírsav: 6g         | En: 170 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39 g<br>ha só:0,7g ha cukor: - g t zsírsav: 3g   | En: 320 kcal Feh: 10,5g Zsír: 3,7g Szénh: 59g<br>ha só: 0,3g ha cukor: 7g t zsírsav: 5g | En:238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g<br>ha só: 1,1g ha cukor: -10g t zsírsav: 6g         | En: 170 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39 g<br>ha só:0,7g ha cukor: - g t zsírsav: 3g       | En: 170 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39 g<br>ha só:0,7g ha cukor: - g t zsírsav: 3g |
| TÍZÓRAI          | MULTILÉ                                                                                      | ALMALÉ                                                                                   | GYÜMÖLCCSALÁTA                                                                          | ANANÁSZLÉ                                                                                    | ŐSZILÉ                                                                                       | ALMALÉ                                                                                 |
| GYERMEK EBÉD     | FŐTT TOJÁS (3.)<br>FŐTT BURGONYA<br>SPENÓTFŐZELÉK (1.7.)<br>BANÁN                            | SAVANYÚ RÉPAFŐZELÉK BENN<br>FŐTT HÚSSAL (1.7.)<br>CSERESZNYÉS-MÁKOS KEVERT<br>(1.3.7.8.) | RIZSEHÚS<br>CSEMEGE UBORKA                                                              | FŐTT SERTÉSSZELET<br>PIRÍTOTT DARA (1.)<br>GYÜMÖLCSMÁRTÁS (1.7.)                             | LAZACFASÍRT (1.3.4.)<br>BURGONYAPÜRÉ (7.)<br>CSALAMÁDÉ<br>KIVI                               | SERTÉS APRÓPECSENYE<br>BROKKOLIFŐZELÉK<br>(1.7.)<br>NARANCS                            |
|                  | En: 581 kcal Feh: 29g Zsír: 26g Szénh: 66g<br>ha só: 4g ha cukor: 15g el zsírsav: 16g        | En: 584 kcal Feh: 25g Zsír: 22g Szénh: 80g<br>ha só: 3g ha cukor: 4gtel zsírsav: 11g     | En: 581 kcal Feh: 29g Zsír: 26g Szénh: 66g<br>ha só: 4g ha cukor: 15g el zsírsav: 16g   | En: 610 kcal Feh: 34g Zsír: 18g Szénh: 72 g<br>ha cukor: 20g ha só: 3,5g tel zsírsav: 14g    | En: 584 kcal Feh: 25g Zsír: 22g Szénh: 80g<br>ha só: 3g ha cukor: 4gtel zsírsav: 11g         | En: 584 kcal Feh: 25g Zsír: 22g Szénh: 80g<br>ha só: 3g ha cukor: 4gtel zsírsav: 11g   |
| CSECSEMŐ<br>EBÉD | SPENÓTFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, BANÁN                                                            | SÁRGARÉPAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA                                                      | KARFIOLFŐZELÉKPÜRÉ CSIRKEMÁJJAL,<br>KÖRTE                                               | ALMA-SÁRGARÉPAFŐZELÉK<br>SERTÉSHÚSSAL, BANÁN                                                 | BURGONYAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, KÖRTE                                                          | BROKKOLIFŐZELÉKPÜRÉ<br>SERTÉSHÚSSAL, ALMA                                              |
|                  | energia: 318kcal<br>szénhidrát: 48g, zsír: 7g<br>só: 0,02g<br>fehérje: 20g,                  | energia: 318kcal<br>szénhidrát: 48g, zsír: 7g<br>só: 0,02g<br>fehérje: 20g,              | energia: 318kcal<br>szénhidrát: 48g, zsír: 7g<br>só: 0,02g<br>fehérje: 20g,             | energia: 267 kcal<br>szénhidrát: 43g, zsír: 9g<br>só: 0,03g<br>fehérje: 24g,                 | energia: 318kcal<br>szénhidrát: 48g, zsír: 7g<br>só: 0,02g<br>fehérje: 20g,                  | energia: 318kcal<br>szénhidrát: 48g, zsír: 7g<br>só: 0,02g<br>fehérje: 20g,            |
| UZSONNA          | EPERTEA<br>ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT (6.)<br>DELMA<br>KORPÁS ZSEMLE (1.)<br>PARADICSOM             | TEJ (7.)<br>ZÖLDFÜSZERES VAJ (7.)<br>GRAHAM KENYÉR (1.)<br>LILAHAGYMA                    | MÁLNATEA<br>HÁZI MÁJKRÉM<br>ROZSOS KENYÉR (1.)<br>UBORKA                                | ERDEI GYÜMÖLCSTEA<br>KOCKASAJT (7.)<br>KORPÁS ZSEMLE (1.)<br>RETEK                           | CITROMOS TEA<br>HÚSKRÉM<br>GRAHAM KENYÉR (1.)<br>ÚJHAGYMA                                    | NATÚR JOGHURT (7.)<br>BÚZAKORPÁS DIÁKRÚD<br>(1.)                                       |
|                  | En: 227 kcal Feh: 7,7g Zsír: 7g Szénh: 32g<br>ha só: 1,2g ha cukor: -g- tel zsírsav: 5g      | En: 320 kcal Feh: 8,1g Zsír: 6g Szénh: 31g<br>ha cukor: -, ha só: 1,2g tel zsírsav: 3g   | En: 320 kcal Feh: 8,1g Zsír: 6g Szénh: 31g<br>ha cukor: -, ha só: 1,2g tel zsírsav: 3g  | En: 320 kcal Feh: 8,1g Zsír: 6g Szénh: 31g<br>ha cukor: -, ha só: 1,2g tel zsírsav: 3g       | En: 227 kcal Feh: 7,7g Zsír: 7g Szénh: 32g<br>ha cukor: -12 g tel zsírsav: 5g                | En: 320 kcal Feh: 8,1g Zsír: 6g Szénh: 31g<br>ha cukor: -, ha só: 1,2g tel zsírsav: 3g |
| FELNŐTT EBÉD     | RESZELTTÉSZTA LEVES<br>(1.3.9.)<br>FŐTT TOJÁS (3.)<br>FŐTT BURGONYA<br>SPENÓTFŐZELÉK (1.7.)  | SAVANYÚ RÉPAFŐZELÉK BENN<br>FŐTT HÚSSAL (1.7.)<br>CSERESZNYÉS-MÁKOS KEVERT<br>(1.3.7.8.) | SAJTKRÉMLEVES (1.7.)<br>RIZSEHÚS<br>CSEMEGE UBORKA                                      | HÚSLEVES (1.3.9.)<br>FŐTT SERTÉSSZELET<br>PIRÍTOTT DARA (1.)<br>GYÜMÖLCSMÁRTÁS (1.7.)        | ZÖLDSÉGES LENCSELEVES (1.3.9.)<br>SÜLT LAZACFILÉ (4.)<br>BURGONYAPÜRÉ (7.)<br>CSALAMÁDÉ      | KERTÉSZLEVES (1.3.9.)<br>SERTÉS APRÓPECSENYE<br>BROKKOLIFŐZELÉK<br>(1.7.)              |
|                  | En:835 kcal, feh:40g, zsír:25g,<br>szénh:80g, ha cukor: -5-g, ha só:2,2g<br>tel zsírsav: 18g | En: 840 kcal, feh: 35g h, zsír: 45g,<br>szénh: 74g, ha cukor: 20 g tel zsírsav:<br>17g   | En: 840 kcal, feh: 35G h, zsír: 45g,<br>szénh: 74g, ha cukor: 20 g tel<br>zsírsav: 17g  | En:835 kcal, feh:40g, zsír:25g,<br>szénh:80g, ha cukor: -5-g, ha<br>só:2,2g tel zsírsav: 18g | En:835 kcal, feh:40g, zsír:25g,<br>szénh:80g, ha cukor: -5-g, ha só:2,2g tel<br>zsírsav: 18g | En: 840 kcal, feh: 35g h, zsír:<br>45g, szénh: 74g, ha cukor: 20<br>g tel zsírsav: 17g |

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  
Tipegő konyha  
Magyarné Vugrinecz Zsuzsanna  
bölcsődevezető

Soós Zsófia  
bölcsődevezető

Hollósiné Szili Anita  
Úrhajós konyha  
Tóth Tímea  
bölcsődevezető

Tóthné Gróf Andrea  
bölcsődevezető

Barkóczi Dóra  
szaktanácsadó  
Éltes-Kerkai Klaudia  
bölcsődevezető