



ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 48. HÉT – 2024. december 9. – december 14.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
REGGELI	TEJ (7.) JAM, VAJ (7.) TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.)	TEJESKÁVÉ (7.) TÖMLŐS SAJTKRÉM (7.) MAGOS ZSEMLE (1.6.8.11.) UBORKA	MEGGYTEA FŐTT VIRSLI (6.) KORPÁS KENYÉR (1.) PAPRIKA	TEJ (7.) GABONAGOLYÓ (1.)	CITROMOS TEA NAGLYUKÚ SAJT (7.) DELMA MAGOS BARNÁ KENYÉR (1.6.8.11.) RETEK	TEJ (7.) VAJ (7.) KORPÁS KIFLI (1.) PRITAMIN PAPRIKA
	<i>En: 240 kcal Feh: 7,2g Zsír: 11g Szénh: 29g ha só: 0,96g ha cukor: 7g tel zsírsav: 5g</i>	<i>En: 310 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 45g ha só: 0,5g ha cukor: 7g tel zsírsav: 2g</i>	<i>En:238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g ha só: 1,1g ha cukor: 17g tel zsírsav: 4g</i>	<i>En: 170 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39g ha só:0,7g ha cukor:12,7g tel zsírsav: 5g</i>	<i>En: 320 kcal Feh: 10,5g Zsír: 3,7g Szénh: 59g ha só: 0,3g ha cukor: 7g tel zsírsav: 5g</i>	<i>En:238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g ha só: 1,1g ha cukor: 17g tel zsírsav: 4g</i>
TÍZÓRAI	BARACKLÉ	MULTILÉ	GYÜMÖLCSTEA	SZŐLŐ-ANANÁSZ-KIVI	CITROMOS TEA	ALMALÉ
GYERMEK EBÉD	FŐTT TOJÁS (3.) FŐTT BURGONYA SÓSKAMÁRTÁS (1.7.) BANÁN	SZÉKELYKÁPOSZTAFŐZELÉK BENN FŐTT HÚSSAL (1.7.) DIÓS CSIGA (1.3.6.7.8.) KÖRTE	TÖLTÖTT SERTÉSZELET (1.3.) ÉDES BURGONYAPÜRÉ (7.) VEGYES VÁGOTT SAVANYÚSÁG ALMA	RAKOTT BROKKOLI BULGURRAL (1.7.) MANDARIN	CSIRKEHÚSOS RIZOTTÓ CSEMEGE UBORKA NARANCS	FOKHAGYMÁS PULYKA APRÓPECSENYE SÜTŐTÖKFŐZELÉK (1.7.) KIVI
	<i>En: 474 kcal, feh: 19g, zsír: 22g, szénh: 47g, ha só: 4,1g, ha cukor: -g tel zsírsav: 10g</i>	<i>En: 420 kcal, feh: 15g zsír: 20g szénh: 38g ha só: 3,2g ha cukor: 18--g tel zsírsav: 12g</i>	<i>En:480 kcal, feh: 17g, zsír: 20g, szénh: 40g, ha só: 1,8g, ha cukor: 10g tel zsírsav: 10g</i>	<i>En: 450 kcal, feh: 22g zsír: 34g, szénh: 43g, ha só: 3g, ha cukor: 7g tel zsírsav: 15g</i>	<i>En: 433 kcal, feh: 15g zsír: 17g, szénh: 40g, ha só: 3,2g ha cukor: -g tel zsírsav: 12g</i>	<i>En: 420 kcal, feh: 15g zsír: 20g szénh: 38g ha só: 3,2g ha cukor: 18--g tel zsírsav: 12g</i>
CSECSEMŐ EBÉD	VEGYESFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, BANÁN	SÁRGARÉPAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, KÖRTE	ÉDES BURGONYAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA	BROKKOLI FŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, KÖRTE	ZÖLD BORSÓFŐZELÉK CSIRKEHÚSSAL, ALMA	SÜTŐTÖKFŐZELÉK PULYKAHÚSSAL, ALMA
	<i>energia: 267 kcal szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i> só: 0,03g	<i>energia: 241 kcal szénhidrát: 35g, fehérje: 22g, zsír: 8g</i> só: 0,03g	<i>energia: 267 kcal szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i> só: 0,03g	<i>energia: 241 kcal szénhidrát: 35g, fehérje: 22g, zsír: 8g</i> só: 0,03g	<i>energia: 267 kcal szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i> só: 0,03g	<i>energia: 241 kcal szénhidrát: 35g, fehérje: 22g, zsír: 8g</i> só: 0,03g
UZSONNA	NARANCS TEA ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT DELMA ROZSKENYÉR (1.) UBORKA	EPERTEA SONKAFELVÁGOTT DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) SAVANYÚ KÁPOSZTA	KEFIR (7.) TEJES KIFLI (1.7.)	BARACK TEA HALKRÉM (4.) TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) RETEK	MEGGYTEA TÖKMAGOS DELMA (8.) TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) CSÍRA	MEGGYTEA KOCKASAJT (7.) FÉLBARNÁ KENYÉR (1.) ZÖLDHAGYMA
	<i>En: 252 kcal. Feh: 11g Zsír: 10g Szénh: 38g ha Cukor: -g ha só: 1g tel zsírsav: 5g</i>	<i>En: 185 kcal Feh: 7g Zsír: 6,8g Szénh: 22g ha só: 0,7g ha cukor: -g tel zsírsav: 5g tel zsírsav: 5g</i>	<i>En: 296 kcal Feh: 12g Zsír: 16g Szénh: 25g ha só: 1,1g ha cukor: -- tel zsírsav: 8g</i>	<i>En: 227 kcal Feh: 7,7g Zsír: 7g Szénh: 32g ha só: 1,2g ha cukor: -g-- tel zsírsav: 5g</i>	<i>En: 230 kcal Feh: 8,1g Zsír: 6g Szénh: 31g ha cukor: 12g-, ha só: 1,2g tel zsírsav: 6g</i>	<i>: 227 kcal Feh: 7,7g Zsír: 7g Szénh: 32g ha só: 1,2g ha cukor: -g-- tel zsírsav: 5g</i>
FELNŐTT EBÉD	MAGYAROS ZÖLDSÉGLEVES (1.3.9.) FŐTT TOJÁS (3.) FŐTT BURGONYA SÓSKAMÁRTÁS (1.7.)	SZÉKELYKÁPOSZTAFŐZELÉK BENN FŐTT HÚSSAL (1.7.) DIÓS CSIGA (1.3.6.7.)	ZÖLDSÉGES CSICSERIBORSÓLEVES (1.9.3.) TÖLTÖTT SERTÉSZELET (1.3.) ÉDES BURGONYAPÜRÉ (7.) VEGYES VÁGOTT SAVANYÚSÁG	ZÖLDSÉGLEVES GERSLIVEL (1.3.9.) RAKOTT BROKKOLI (7.)	PARADICSOMLEVES (1.3.) CSIRKEHÚSOS RIZOTTÓ CSEMEGE UBORKA	ZÖLDSÉGLEVES (1.3.9.) FOKHAGYMÁS PULYKA APRÓPECSENYE SÜTŐTÖKFŐZELÉK (1.7.)
	<i>Energia: 1023kcal Fehérje:54g Zsír: 39g Szénhidrát: 130g h.a. Só: 5,9g h.a. Cukor: -g tel zsírsav:1 6g</i>	<i>En: 934 kcal feh:35g zsír: 38g szénh: 108g h.a cukor: 10-g h.a só: 3,5g tel zsírsav:15g</i>	<i>En: 743 Feh: 36g Zsír:32g Szénh:71 g h.a.cukor: 15g ha só:3 g tel zsírsav:10g</i>	<i>En: 813 kcal, feh: 39g, zsír: 33g, szénh: 130g, ha só: 2,6g, ha cukor: 10--g tel zsírsav:1 6g</i>	<i>En: 734 kcal feh:24g zsír: 21,5g szénh: 108g h.a cukor: -g h.a só: 3,5g tel zsírsav:1 2g</i>	<i>En: 813 kcal, feh: 39g, zsír: 33g, szénh: 130g, ha só: 2,6g, ha cukor: 10--g tel zsírsav:1 6g</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:szeszámag, 12: kén-dioxid, 13: csillagfürt, 14: puhatestűek

Németh Nikolett
Tipegő konyha
Magyarné Vugrinecz Zsuzsanna
bölcsődevezető

Arany Bernadett
bölcsődevezető

Hollósiné Szili Anita
Úrhajós konyha
Tóth Tímea
bölcsődevezető

Tóthné Gróf Andrea
bölcsődevezető

Barkóczi Dóra
szaktanácsadó

Éltes-Kerkai Klaudia
bölcsődevezető