



ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 05. HÉT – 2026.január 26 – január 30.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	ERDEI GYÜMÖLCSTEA NAGLYUKÚ SAJT (7.) DELMA GRAHAM KENYÉR (1.) PAPRIKA	BARACKTEA ZALA FELVÁGOTT (6.) DELMA GRAHAM KENYÉR (1.) RETEK	TEJESKÁVÉ (7.) FATÖRZS KIFLI (1.7.3.)	CSIPKEBOGYÓ TEA GOUDA SAJT (7.) DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) UBORKA	GYÜMÖLCSÖS CHIA KÁSA (1.7.8)
	En: 240 kcal Feh: 7,2g Zsír: 11g Szénh: 29g ha só: 0,96g cukor: 10 g tel zsírsav: 3g	En: 310 kcal Feh: 12g Zsyr: 7g Szénh: 45g ha só: 0,5g cukor: 10g tel zsírsav: 2g	En:238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g ha só: 1,1g ha cukor: 7g tel zsírsav: 4g	En:270 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39 g ha só:0,7g ha cukor: 15g tel zsírsav: 5g	En: 320 kcal Feh: 10,5g Zsír: 3,7g Szénh: 59g ha só: 0,3g ha cukor: -g tel zsírsav: 5g
TÍZÓRAI	ALMALÉ	SZŐLŐLÉ	BARACKOS TEA	MEGGYTEA	MULTILÉ
GYERMEK EBÉD	TARHONYÁS HÚS (1.3.) KÁPOSZTASALÁTA MANDARIN	SERTÉSRAGU LEVES (1.3.9.) TÚRÓS GUBA (1.3.7.) NARANCS	HALPOGÁCSA (1.3.4.) BROKKOLIFŐZELÉK (1.7.) BANÁN	FOKHAGYMÁS PULYKARAGU BABFŐZELÉKPÜRÉ (1.7.) KIVI	CSIRKERAGU SÜTŐTÖKFŐZELÉK (1.7.) ALMA
	En: 474 kcal, feh: 19g, zsír: 22g, szénh: 47g, ha só: 4,1g, cukor: -g tel zsírsav: 10g	En: 420 kcal, feh: 15g zsír: 20g szénh: 38g ha só: 3,2g ha cukor: 18--g tel zsírsav: 12g	En:480 kcal, feh: 17g, zsír: 20g, szénh: 40g, ha só: 1,8g, ha cukor: 10g tel zsírsav: 10g	En: 450 kcal, feh: 22g zsír: 34g, szénh: 43g, ha só: 3g, ha cukor: 7g tel zsírsav: 15g	En: 433 kcal, feh: 15g zsír: 17g, szénh: 40g, ha só: 3,2g ha cukor: -g tel zsírsav: 12g
CSECSEMŐ EBÉD	SÜTŐTÖKFŐZELÉK CSIRKEHÚSSAL, ALMA	ALMA-SÁRGARÉPAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, BANÁN	BROKKOLIFŐZELÉKFŐZELÉKPÜRÉ SERTÉSHÚSSAL, BANÁN	ZÖLDBABFŐZELÉK PULYKAHÚSSAL, ALMA	ZELLERFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, KÖRTE
	energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát : 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g, SÓ: 0,3g, cukor: 1g	energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát : 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g	energia: 267 kcal 24g, zsír: 9g só: 0,03g szénhidrát : 43g, fehérje:	energia: 267 kcal fehérje: 24g, zsír: 9g só: 0,03g szénhidrát : 43g,	energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát : 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g
UZSONNA	CITROMOS TEA SONKAFELVÁGOTT DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) UBORKA	KEFIR (7.) KORPÁS KIFLI (1.)	EPERTEA HÁZI MÁJKRÉM GRAHAM KENYÉR (1.) PARADICSOM	TEJ (7.) JAM, VAJ (7.) GRAHAM KENYÉR (1.)	MÁLNATEA RESZELT TOJÁS (3.) GRAHAM KENYÉR (1.) PRITAMIN
	En: 252 kcal, Feh: 11g Zsír: 14g Szénh: 38g ha Cukor: - 10g ha só: 1g tel zsírsav: 8g	En: 185 kcal Feh: 7g Zsír: 6,8g Szénh: 22g ha só: 0,7g ha cukor: --g tel zsírsav: 5g tel zsírsav: 5g	En: 296 kcal Feh: 12g Zsír: 16g Szénh: 25g, ha só: 1,1g ha cukor: -12g- tel zsírsav: 8g	En: 227 kcal Feh: 7,7g Zsír: 7g Szénh: 32g ha só: 1,2g ha cukor: 10g-- tel zsírsav: 5g	En: 230 kcal Feh: 8,1g Zsír: 6g Szénh: 31g, ha cukor: -, ha só: 1,2g tel zsírsav: 6g
FELNŐTT EBÉD	ZÖLDSÉGES BURGONYALEVES (1.3.9.) TARHONYÁS HÚS (1.3.) KÁPOSZTASALÁTA	SERTÉSRAGU LEVES (1.3.9.) TÚRÓS GUBA (1.3.7.)	ZÖLDSÉGES BROKKOLILEVES (1.3.9.) SÜLT HALFILÉ (4.) BURGONYAPÜRÉ (7.) CÉKLASAVANYÚSÁG	KERTÉSZLEVES (1.3.9.) FOKHAGYMÁS PULYKARAGU BABFŐZELÉK (1.7.)	SÜTŐTÖK KRÉMLEVES (1.7.) RÁNTOTT CSIRKEMELL PETREZSELYMES RIZS KUKORICASALÁTA
	Energia: 1023kcal Fehérje:54g Zsír: 39g Szénhidrát: 130g h.a. SÓ: 5,9g h.a. Cukor: -g tel zsírsav:1 6g	En: 934 kcal feh:35g zsír: 38g szénh: 108g h.a cukor: 30-g h.a só: 3,5g tel zsírsav:15g	En: 743 Feh: 36g Zsír:32 g Szénh:71 g h.a.cukor: 15g ha só:3 g tel zsírsav:10g	En: 813 kcal, feh: 39g, zsír: 33g, szénh: 130g, ha só: 2,6g, ha cukor: 10--g tel zsírsav:1 6g	En: 734 kcal feh:24g zsír: 21,5g szénh: 108g h.a cukor: -g h.a só: 3,5g tel zsírsav:1 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:szezám, 12: kén-dioxid, 13: csillagfűrt, 14: puhatestűek

Németh Nikolett
Típegő konyha
Magyarné Vugrinecz Zsuzsanna
bölcsődevezető

Soós Zsófia
bölcsődevezető

Hollósiné Szili Anita
Űrhajós konyha
Tóth Tímea
bölcsődevezető

Tóthné Gróf Andrea
bölcsődevezető

Barkóczi Dóra
szaktanácsadó

Éltes-Kerkai Klaudia
bölcsődevezető