

**ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 07. HÉT – 2025. február 10 – február 14.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	KAKAÓ (7.) BRIÓS (1.3.7.)	MÁLNA TEA TRAPPISTA SAJT (7.) DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) UBORKA	TEJ (7.) MÉZ, VAJ (7.) TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.)	MEGGYTEA PÁRIZSI MARGARIN TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.) PARADICSOM	TEJ (7.) GABONAGOLYÓ (1.)
	<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: 127g 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>
TÍZÓRAI	BARACKLÉ	MULTILÉ	GYÜMÖLCSTEA	ALMALÉ	GYÜMÖLCSSALÁTA
GYERMEK EBÉD	FŐTT TOJÁS (3.) FŐTT BURGONYA SÓSKAMÁRTÁS (1.7.) BANÁN	DUBARRY CSIRKEMELL (1.7.) RIZS ALMA	SERTÉSVAGDALT (1.3.) ZÖLDBABFŐZELÉK (1.7.) KÖRTE	PULYKAPÖRKÖLT MEXIKÓI FŐZELÉK (1.7.) MANDARIN	KÖMÉNYES SÜLT TÖRT BURGONYA PÁROLT VÖRÖSKÁPOSZTA
	<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>
CSECSEMŐ EBÉD	BURGONYAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, BANÁN	KARFIOLFŐZELÉK CSIRKEHÚSSAL, ALMA	ZÖLDBABFŐZELÉKPÜRÉ SERTÉSHÚSSAL, KÖRTE	SÁRGARÉPAFŐZELÉK PULYKAHÚSSAL, MANDARIN	BURGONYAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA
	<i>energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>	<i>energia: 241 kcal só: 0,03g szénhidrát: 35g, fehérje: 22g, zsír: 8g</i>	<i>energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>	<i>energia: 241 kcal só: 0,03g szénhidrát: 35g, fehérje: 22g, zsír: 8g</i>	<i>energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>
UZSONNA	NARANCSTEA SAJTKRÉM (7.) TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.) UBORKA	TEJ (7.) TÖKMAGOS DELMA TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.) PAPRIKA	BARACKTEA KÖRÖZÖTT (7.) TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.) RETEK	KEFIR (7.) TEJES KIFLI (1.7.)	MEGGYTEA GÉPSONKA DELMA TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.) PAPRIKA
	<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>
FELNŐTT EBÉD	MAGYAROS ZÖLDSÉGLEVES (1.3.9.) FŐTT TOJÁS (3.) FŐTT BURGONYA SÓSKAMÁRTÁS (1.7.)	KÖMÉNYLEVES PIRÍTOTT ZSEMLEKOCKÁVAL (1.) DUBARRY CSIRKEMELL (1.7.) RIZS	DARAGALUSKA LEVES (1.3.9.) SERTÉSVAGDALT (1.3.) ZÖLDBABFŐZELÉK (1.7.)	ZELLERKRÉMLEVES (1.7.9.) CSICSERIBORSÓS PULYKARAGU RIZS	ZÖLDBORSÓLEVES (1.3.9.) KÖMÉNYES SÜLT TÖRT BURGONYA PÁROLT VÖRÖSKÁPOSZTA
	<i>Energia: 1023kcal Fehérje:54g Zsír: 39g Szénhidrát: 130g h.a. Sól: 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 ha só: 3,5g tel zsírsav:1 2g</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:szeszammag, 12: kén-dioxid, 13: csillagfürt, 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