



ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 24. HÉT – 2024. június 10. – június 14.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	TEJ (7.) MÉZ, VAJ (7.) TELJES KIÓRLÉSÚ KENYÉR (1.)	TEJESKÁVÉ (7.) FOSZLÓS KALÁCS (1.7.)	VANÍLIÁS TEJ (7.) BRIÓS (1.3.7.)	MEGGYTEA TRAPPISTA SAJT (7.) DELMA KORPÁS KIFLI (1.) RETEK	CHIA KÁSA (1.7.8.)
	<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>
TÍZÓRAI	BARACKLÉ	BARACKTEA	LIMONÁDÉ	ANANÁSZLÉ	CITROMOS TEA
GYERMEK EBÉD	FŐTT TOJÁS (3.) FŐTT BURGONYA SPENÓTFŐZELÉK (1.7.) ALMA	LEGÉNYFOGÓ LEVES (1.3.9.) KRUMPLIS TÉSZTA (1.3.) CSEMEGE UBORKA BARACK	SERTÉSVAGDALT (1.3.) TÖKFŐZELÉK (1.7.) CSERESZNYE	TÖLTÖTT CSIRKECOMB (1.3.) ZÖLDSÉGES BULGUR (1.7.) ALMA	SÜLT VIRSLI (6.) KELKÁPOSZTAFŐZELÉK (1.) BARACK
	<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	SPENÓTFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA	BURGONYAFŐZELÉK CSIRKEMÁJVAL, BANÁN	TÖKFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA	SÁRGARÉPAFŐZELÉK CSIRKEHÚSSAL, ALMA	KELKÁPOSZTAFŐZELÉKPÜRÉ SERTÉSHÚSSAL, BANÁN
	<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 SONKAFELVÁGOTT DELMA ROZSKENYÉR (1.) CSEMEGE UBORKA	MEGGYTEA RESZELT SAJT (7.) DELMA TELJES KIÓRLÉSÚ KENYÉR (1.) PARADICSOM	CITROMOS TEA HALKRÉM KORPÁS ZSEMLE (1.) PAPRIKA	NARANCSTEA TÖKMAGOS DELMA TELJES KIÓRLÉSÚ KENYÉR (1.) UBORKA	TEJ (7.) HÁZI SAJTKRÉM (7.) MAGVAS BARNA KENYÉR (1.8.11.) PARADICSOM
	<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	DARAGALUSKA LEVES (1.3.9.) FŐTT TOJÁS (3.) FŐTT BURGONYA SPENÓTFŐZELÉK (1.7.)	LEGÉNYFOGÓ LEVES (1.3.9.) KRUMPLIS TÉSZTA (1.3.) CSEMEGE UBORKA	KERTÉSZLEVES (1.3.9.) SERTÉSVAGDALT (1.3.) TÖKFŐZELÉK (1.7.)	PARADICSOMLEVES (1.3.) TÖLTÖTT CSIRKECOMB (1.3.) ZÖLDSÉGES BULGUR (1.7.)	MAGYAROS ZÖLD BORSÓLEVES (1.3.9.) SZEZÁMOS RÁNTOTT CSIRKEMELL (1.3.4.8.) PETREZSELYMES RIZS JOGHURTOS SALÁTA (7.)
	<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: 32 g 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>

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: szezámmag, 12: kén-dioxid, 13: csillagfűrt, 14: puhatestűek

Németh Nikolett
Típegő konyha
Magyarné Vugrinecz Zsuzsanna
bölcsővevzető

Hollósiné Szili Anita
Úrhajós konyha
Arany Bernadett
bölcsővevzető

Tóth Tímea
bölcsővevzető

Barkóczi Dóra
szaktanácsadó
Tóthné Gróf Andrea
bölcsővevzető