



ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 28. HÉT – 2024. július 8. – július 12.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	TEJ (7.) MÉZ, VAJ (7.) TELJES KIÓRLÉSÚ KENYÉR (1.)	CITROMOS TEA ZALA FELVÁGOTT (6.) DELMA MAGOS ZSEMLE (1.3.6.8.11.) PAPRIKA	TEJESKÁVÉ (7.) FATÖRZS KIFLI (1.7.)	MEGGYTEA ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT (6.) DELMA KORPÁS KIFLI (1.) RETEK	TEJBEDARA KAKAÓSZÓRATTAL (1.7)
	<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	MULTILÉ	LIMONÁDÉ	ANANÁSZLÉ	CITROMOS TEA
GYERMEK EBÉD	FŐTT TOJÁS (3.) FŐTT BURGONYA KAPORMÁRTÁS (1.7.) ALMA	PALÓCLEVES (1.3.7.) SAJTOS POGÁCSA (1.3.7.) ŐSZIBARACK	FOKHAGYMÁS CSIRKEMELL MEXIKÓI FŐZELÉK (1.7.) CSERESZNYE	HALROPOGÓS (1.3.4.) CUKKINIFŐZELÉK (1.7.) MEGGY	HENTES TOKÁNY TARHONYA (1.3.) NEKTARIN
	<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, ALMA	ZÖLDBABFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ŐSZIBARACK	ZÖLDBORSÓFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, BARACK	CUKKINIFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, MEGGY	SÁRGARÉPAFŐZELÉK 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	NARANCS TEA TRAPPISTA SAJT (7.) DELMA ROZSKENYÉR (1.) CSEMEGE UBORKA	MEGGYTEA TÖKMAGOS DELMA TELJES KIÓRLÉSÚ KENYÉR (1.) PARADICSOM	CITROMOS TEA TÖMLŐS SAJTKRÉM (7.) KORPÁS ZSEMLE (1.) PAPRIKA	GYÜMÖLCSÖS TÚRÓ (7.) TEJES KIFLI (1.7.)	TEJ (7.) VAJ (7.) MAGVAS BARNÁ KENYÉR (1.8.11.) RESZELT SÁRGARÉPA
	<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	KERTI LEVES (1.3.9.) FŐTT TOJÁS (3.) FŐTT BURGONYA KAPORMÁRTÁS (1.7.)	PALÓCLEVES (1.3.7.) SAJTOS POGÁCSA (1.3.7.) KENYÉR (1.)	MAGYAROS ZÖLDSÉGLEVES (1.3.9.) DUBARRY CSIRKEMELL (7.) RIZS	PÓRÉHAGYMA KRÉMLEVES (1.7.) PÁRIZSI HALSZELET (1.3.4.) PETREZSELYMES BURGONYA PAPRIKASALÁTA	PARADICSOMLEVES (1.3.) HENTES TOKÁNY TARHONYA (1.3.)
	<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: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:szeszámag, 12: kén-dioxid, 13: csillagfürt, 14: puhatestűek

Németh Nikolett
Tipegő konyha

Magyarné Vugrinecz Zsuzsanna
bölcsődevezető

Hollósiné Szili Anita
Úrhajós konyha
Arany Bernadett
bölcsődevezető

Tóth Tímea
bölcsődevezető

Barkóczi Dóra
szaktanácsadó
Tóthné Gróf Andrea
bölcsődevezető