

**ÉTLAP – BÖLCŐDE – 40. HÉT – 2024. szeptember 30. – október 04.**

	<b>HÉTFŐ</b>	<b>KEDD</b>	<b>SZERDA</b>	<b>CSÜTÖRTÖK</b>	<b>PÉNTEK</b>
<b>REGGELI</b>	<b>MEGGYTEA GÉPSONKA DELMA TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.) UBORKA</b>	<b>NARANCSTEA TRAPPISTA SAJT (7.) DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) PAPRIKA</b>	<b>TEJ (7.) FOSZLÓS KALÁCS (1.7.6.)</b>	<b>CITROMOS TEA PÁRIZSI DELMA TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.) PARADICSOM</b>	<b>TEJ (7.) JAM, VAJ (7.) MAGOS BARNÁ KENYÉR (1.6.8.11.)</b>
	<i>En: 240 kcal Feh: 7,2g Zsír: 11g Szénh: 29g ha só: 0,96g ha cukor: 17g 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: 7g tel zsírsav: 4g</i>	<i>En: 170 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39 g ha só:0,7g ha cukor: 15g tel zsírsav: 5g</i>	<i>En: 320 kcal Feh: 10,5g Zsír: 3,7g Szénh: 59g ha só: 0,3g ha cukor: -g tel zsírsav: 5g</i>
<b>TÍZÓRAI</b>	<b>MULTILÉ</b>	<b>LIMONÁDÉ</b>	<b>ÁFONYATEA</b>	<b>BARACKLÉ</b>	<b>ERDEI GYÜMÖLCSTEA</b>
<b>GYERMEK EBÉD</b>	<b>CSIRKEPÖRKÖLT ZÖLDBABFŐZELÉK (1.7.) BARACK</b>	<b>RAKOTT BURGONYA DARÁLT MARHAHÚSSAL (3.7.) CÉKLASAVANYÚSÁG ALMA</b>	<b>TOJÁSROPOGÓS (4.) CUKKINIFŐZELÉK (1.7.) KÖRTE</b>	<b>HÚSKENYÉR (1.3.) BURGONYAPÜRÉ (7.) CSEMEGE UBORKA ALMA</b>	<b>CSIRKEMÁJAS-HÚSOS RIZOTTÓ CSALAMÁDÉ SZILVA</b>
	<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>
<b>CSECSEMŐ EBÉD</b>	<b>ZÖLDBABFŐZELÉK CSIRKEHÚSSAL, BARACK</b>	<b>KARFIOLBURGONYAFŐZELÉK MARHAHÚSSAL, ALMA</b>	<b>CUKKINIFŐZELÉK MARHAHÚSSAL, ŐSZIBARACK</b>	<b>BURGONYAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA</b>	<b>SÁRGARÉPAFŐZELÉK CSIRKEMÁJVAL, ALMA</b>
	<i>energia: 267 kcal sósó: 0,03gzsénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>	<i>energia: 267 kcal sósó: 0,03gzsénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>	<i>energia: 267 kcal sósó: 0,03gzsénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>	<i>energia: 267 kcal sósó: 0,03gzsénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>	<i>energia: 267 kcal sósó: 0,03gzsénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g</i>
<b>UZSONNA</b>	<b>TEJ (7.) VAJ (7.) KORPÁS ZSEMLE (1.) SÁRGARÉPAKARIKA</b>	<b>HÁZI GYÜMÖLCSJOGHURT (7.) KORPÁS KIFLI (1.)</b>	<b>CITROMOS TEA TÖKMAGOS DELMA (8.) ROZSKENYÉR (1.) CSÍRA</b>	<b>EPERTEA TRAPPISTA (7.), DELMA BÚZAKORPÁS DIÁKRÚD (1.) PAPRIKA</b>	<b>MÁLNATEA SONKAKRÉM TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR (1.) RESZELT RÉPA+JÉGSALÁTA</b>
	<i>En: 252 kcal, Feh: 11g Zsír: 14g Szénh: 38g ha Cukor: - 10g ha só: 1g tel zsírsav: 8g</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: -12g- tel zsírsav: 8g</i>	<i>En: 227 kcal Feh: 7,7g Zsír: 7g Szénh: 32g ha só: 1,2g ha cukor: 10g- tel zsírsav: 5g</i>	<i>En: 230 kcal Feh: 8,1g Zsír: 6g Szénh: 31g ha cukor: -, ha só: 1,2g tel zsírsav: 6g</i>
<b>FELNŐTT EBÉD</b>	<b>EPERLEVÉLLEVES (1.3.9) CSIRKEPÖRKÖLT ZÖLDBABFŐZELÉK (1.7.)</b>	<b>ZELLERKRÉMLEVES (1.7.9) RAKOTT BURGONYA DARÁLT MARHAHÚSSAL (3.7.4.) CÉKLASAVANYÚSÁG</b>	<b>GOMBALLEVES (1.3.9.) TEJFŐLŐS CSIRKEPAPRIKÁS (7.) TÉSZTAKÖRET (1.3.)</b>	<b>MAGYAROS ZÖLDSÉGLEVES (1.3.9.) HÚSKENYÉR (1.3.) BURGONYAPÜRÉ (7.) CSEMEGE UBORKA</b>	<b>OLASZOS ZÖLDSÉGLEVES (1.3.9) CSIRKEMÁJAS-HÚSOS RIZOTTÓ CSALAMÁDÉ</b>
	<i>Energia: 1023kcal Fehérje:54g Zsír: 39g Szénhidrát: 130g h.a. Sósó: 5,9g h.a. Cukor: -g tel zsírsav:1 6g</i>	<i>En: 934 kcal feh:35g zsír: 38g szénh: 108g h.a cukor: 30-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: csillagfűrt, 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