

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. január 8 - 2024. január 12

| Étkezés | 2024.01.08<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                          | 2024.01.09<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                       | 2024.01.10<br>Szerda                                                                                                                                                                                                     | 2024.01.11<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                       | 2024.01.12<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | Kalács <sup>1,3,7</sup> , Liga margarin,<br>Kakaó neskakaó <b>ból</b> <sup>7</sup><br><br>E: 281,64kcal      Zsír: 12,18g<br>Tel.zsír.: 3,72g    Feh.: 10,69g<br>CH: 31,33g        Cuk: g<br>Só: 0,31g         Ca: 204,00mg                                  | Félbarna kenyér liga<br>margarinnal <sup>1,6</sup> , Tavaszi<br>felvágott <sup>6</sup> , Tej <sup>7</sup> ,<br>Jégcsapretek<br><br>E: 272,51kcal      Zsír: 11,10g<br>Tel.zsír.: 4,51g    Feh.: 12,03g<br>CH: 30,95g        Cuk: 0,61g<br>Só: 1,42g         Ca: 204,00mg | Korpás kifli <sup>1,3,7</sup> , Teavaj<br>Lotti <sup>7</sup> , Paradicsom, Tea<br><br>E: 161,14kcal      Zsír: 8,42g<br>Tel.zsír.: 3,90g    Feh.: 2,88g<br>CH: 18,23g        Cuk: 5,97g<br>Só: 0,32g         Ca: mg      | Magyaros vajkrém(Tolle)<br><sup>3</sup> , TV paprika, Tej <sup>7</sup> ,<br>Kukoricás kenyér <sup>1,7</sup><br><br>E: 244,03kcal      Zsír: 9,27g<br>Tel.zsír.: 2,58g    Feh.: 10,34g<br>CH: 32,54g        Cuk: 0,66g<br>Só: 1,03g         Ca: 204,00mg       | Német zsemle <sup>1</sup> , Hame<br>tonhalkrém, Tej <sup>7</sup> ,<br>Lilahagyma<br><br>E: 258,37kcal      Zsír: 9,99g<br>Tel.zsír.: 3,20g    Feh.: 10,55g<br>CH: 31,03g        Cuk: g<br>Só: 1,13g         Ca: 204,00mg                                          |
| Tízórai | Tea friss citrommal és<br>virágmézzel<br><br>E: 18,26kcal      Zsír: 0,06g<br>Tel.zsír.: g        Feh.: 0,06g<br>CH: 4,35g         Cuk: g<br>Só: 0,00g         Ca: mg                                                                                        | Tea virágmézzel<br><br>E: 16,11kcal      Zsír: 0,01g<br>Tel.zsír.: g        Feh.: 0,03g<br>CH: 4,28g         Cuk: g<br>Só: g              Ca: mg                                                                                                                         | limonádé citromból<br><br>E: 34,26kcal      Zsír: 0,12g<br>Tel.zsír.: g        Feh.: 0,08g<br>CH: 7,45g         Cuk: 6,99g<br>Só: 0,00g         Ca: mg                                                                   | Tea<br><br>E: 21,01kcal      Zsír: 0,01g<br>Tel.zsír.: g        Feh.: 0,01g<br>CH: 5,15g         Cuk: 5,00g<br>Só: g              Ca: mg                                                                                                                      | Tea friss citrommal és<br>cukorral<br><br>E: 23,16kcal      Zsír: 0,06g<br>Tel.zsír.: g        Feh.: 0,04g<br>CH: 5,23g         Cuk: 5,00g<br>Só: 0,00g         Ca: mg                                                                                            |
| Ebéd    | Alma, Rántott halrudak <sup>1,4</sup> ,<br>Burgonyapüré <sup>7</sup> , Cékla<br>savanyúság <sup>10</sup><br><br>E: 365,91kcal      Zsír: 13,65g<br>Tel.zsír.: 1,93g    Feh.: 12,73g<br>CH: 47,78g        Cuk: g<br>Só: 1,67g         Ca: 48,00mg             | Mandarin, Tökfőzelék <sup>1,7</sup> ,<br>Stefánia - vagdalt <sup>1,3</sup><br><br>E: 360,19kcal      Zsír: 14,46g<br>Tel.zsír.: 1,77g    Feh.: 11,99g<br>CH: 34,23g        Cuk: 0,25g<br>Só: 0,37g         Ca: 20,00mg                                                   | Narancs, Tejfölös<br>csirkemell csíkok <sup>7</sup> , Főtt<br>bulgur <sup>1</sup><br><br>E: 288,15kcal      Zsír: 7,37g<br>Tel.zsír.: 1,79g    Feh.: 17,21g<br>CH: 39,48g        Cuk: g<br>Só: 0,11g         Ca: 20,00mg | Banán,<br>Sárgarépaőzelék <sup>1,7</sup> ,<br>Sertés apró<br><br>E: 350,53kcal      Zsír: 14,63g<br>Tel.zsír.: 0,81g    Feh.: 11,80g<br>CH: 42,16g        Cuk: g<br>Só: 0,61g         Ca: 24,00mg                                                             | Tavaszi zöldségleves hús<br>nélkül, Alma, Meggyes<br>piskóta kocka <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 358,00kcal      Zsír: 14,17g<br>Tel.zsír.: 1,83g    Feh.: 6,84g<br>CH: 43,07g        Cuk: 9,99g<br>Só: 0,39g         Ca: 24,00mg                                    |
| Uzsonna | Teljes kiőrlésű búza<br>kenyér <sup>1,7</sup> , Natúr vajkrém<br>(Tolle) <sup>7</sup> , Kígyóuborka, Tej <sup>7</sup><br><br>E: 248,44kcal      Zsír: 9,86g<br>Tel.zsír.: 2,86g    Feh.: 9,91g<br>CH: 28,68g        Cuk: g<br>Só: 0,80g         Ca: 204,00mg | Tömlős sajtkrém <sup>7</sup> , TV<br>paprika, Tej fél adag <sup>7</sup> ,<br>Kukoricás kenyér <sup>1,7</sup><br><br>E: 231,87kcal      Zsír: 7,71g<br>Tel.zsír.: 3,86g    Feh.: 10,23g<br>CH: 29,89g        Cuk: 0,66g<br>Só: 0,84g         Ca: 120,00mg                 | Pizzás csiga házi <sup>1,3,7</sup> , Tea<br>virágmézzel<br><br>E: 435,38kcal      Zsír: 22,87g<br>Tel.zsír.: 6,18g    Feh.: 16,57g<br>CH: 39,73g        Cuk: 1,00g<br>Só: 0,72g         Ca: 184,00mg                     | Félbarna kenyér <sup>1,6</sup> ,<br>Zöldfűszeres túrókrém<br>(Lotti) <sup>7</sup> , Kígyóuborka, Tej <sup>7</sup><br><br>E: 268,78kcal      Zsír: 7,28g<br>Tel.zsír.: 2,92g    Feh.: 14,75g<br>CH: 37,08g        Cuk: 0,61g<br>Só: 1,04g         Ca: 225,00mg | Teljes kiőrlésű búza<br>kenyér <sup>1,7</sup> , Házi<br>csirkemájkrém <sup>7,10</sup> , Tej <sup>7</sup> ,<br>Paradicsom<br><br>E: 284,39kcal      Zsír: 10,50g<br>Tel.zsír.: 4,25g    Feh.: 15,83g<br>CH: 30,45g        Cuk: g<br>Só: 0,86g         Ca: 204,00mg |

**Allergének:**  
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető