

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. február 26 - 2024. március 1

| Étkezés | 2024.02.26<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                             | 2024.02.27<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                         | 2024.02.28<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2024.02.29<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                               | 2024.03.01<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | Vajas-mézes kenyér <sup>1,6,7</sup> ,<br>Tej <sup>7</sup><br><br>E: 251,92kcal<br>Tel.zsír.: 3,53g<br>CH: 34,08g<br>Só: 1,00g<br><br>Zsír: 8,66g<br>Feh.: 9,77g<br>Cuk: 0,61g<br>Ca: 204,00mg                                                   | Teljes kiőrlésű búza<br>kenyér <sup>1,7</sup> , Reszelt<br>sárgarépa, Teavaj Lott <sup>7</sup> ,<br>Tejeskávé pótkávéból <sup>7</sup><br><br>E: 330,71kcal<br>Tel.zsír.: 6,76g<br>CH: 39,71g<br>Só: 0,86g<br><br>Zsír: 14,00g<br>Feh.: 9,97g<br>Cuk: 6,99g<br>Ca: 204,00mg | Gyümölcsjoghurt (Riska)<br><sup>7</sup> , Tejes kifli <sup>1,3,7</sup> , Tea<br>virágmézzel<br><br>E: 195,35kcal<br>Tel.zsír.: 2,61g<br>CH: 32,52g<br>Só: 0,68g<br><br>Zsír: 4,50g<br>Feh.: 6,11g<br>Cuk: 10,53g<br>Ca: 146,52mg                                                                      | Teljes kiőrlésű búza<br>kenyér <sup>1,7</sup> , Tavaszi<br>felvágott <sup>7</sup> , Liga margarin,<br>Tej <sup>7</sup> , Paradicsom<br><br>E: 287,85kcal<br>Tel.zsír.: 5,11g<br>CH: 29,51g<br>Só: 1,23g<br><br>Zsír: 13,00g<br>Feh.: 11,78g<br>Cuk: g<br>Ca: 204,00mg | Félbarna kenyér <sup>1,6</sup> ,<br>Sárgarépa<br>tojáskrémmel <sup>3,7,10</sup> , Tej <sup>7</sup> ,<br>Hónapos retek<br><br>E: 363,63kcal<br>Tel.zsír.: 3,75g<br>CH: 39,82g<br>Só: 1,63g<br><br>Zsír: 10,22g<br>Feh.: 15,97g<br>Cuk: 0,61g<br>Ca: 204,00mg |
| Tízórai | Tea friss citrommal és<br>cukorral<br><br>E: 23,16kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 5,23g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,06g<br>Feh.: 0,04g<br>Cuk: 5,00g<br>Ca: mg                                                                                      | limonádé<br><br>E: 21,92kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 5,31g<br>Só: g<br><br>Zsír: 0,02g<br>Feh.: 0,02g<br>Cuk: 5,00g<br>Ca: mg                                                                                                                                               | Almalé 100 %<br><br>E: 92,00kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 22,60g<br>Só: 0,01g<br><br>Zsír: 0,20g<br>Feh.: g<br>Cuk: g<br>Ca: mg                                                                                                                                                                         | limonádé citromból<br><br>E: 34,26kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 7,45g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,12g<br>Feh.: 0,08g<br>Cuk: 6,99g<br>Ca: mg                                                                                                                            | Narancs-citrom turmix<br><br>E: 47,40kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 11,07g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,08g<br>Feh.: 0,10g<br>Cuk: 9,99g<br>Ca: mg                                                                                                              |
| Ebéd    | Banán fél adag, Sajtos<br>halfilé <sup>1,4,7</sup> , Tört burgonya,<br>Uborkasaláta<br><br>E: 288,01kcal<br>Tel.zsír.: 2,42g<br>CH: 37,83g<br>Só: 0,41g<br><br>Zsír: 7,82g<br>Feh.: 15,63g<br>Cuk: 4,00g<br>Ca: 74,00mg                         | Narancs, Tököfzelék <sup>1,7</sup> ,<br>Sertéspörkölt<br><br>E: 279,96kcal<br>Tel.zsír.: 1,52g<br>CH: 25,16g<br>Só: 0,15g<br><br>Zsír: 14,71g<br>Feh.: 10,94g<br>Cuk: g<br>Ca: 20,00mg                                                                                     | Alma, Hamis vesevelő <sup>3</sup> ,<br>Kuszkus <sup>1</sup><br><br>E: 364,02kcal<br>Tel.zsír.: 1,08g<br>CH: 41,68g<br>Só: 0,05g<br><br>Zsír: 9,17g<br>Feh.: 9,86g<br>Cuk: g<br>Ca: mg                                                                                                                 | Mandarin,<br>Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Sült<br>csirkecomb filé<br><br>E: 386,15kcal<br>Tel.zsír.: 1,98g<br>CH: 39,60g<br>Só: 0,03g<br><br>Zsír: 22,35g<br>Feh.: 17,97g<br>Cuk: g<br>Ca: 20,00mg                                                                 | Alma, Tejfölös<br>csirkeragu <sup>1,7</sup> , Főtt rizs<br><br>E: 312,68kcal<br>Tel.zsír.: 2,11g<br>CH: 43,17g<br>Só: 0,11g<br><br>Zsír: 8,64g<br>Feh.: 14,70g<br>Cuk: g<br>Ca: 44,00mg                                                                     |
| Uzsonna | Paradicsom, Tej <sup>7</sup> ,<br>Kukoricás kenyér liga<br>margarinnal <sup>1,7</sup> , Sajtos<br>párizsi<br><br>E: 300,98kcal<br>Tel.zsír.: 3,40g<br>CH: 33,10g<br>Só: 1,36g<br><br>Zsír: 12,15g<br>Feh.: 13,66g<br>Cuk: 0,66g<br>Ca: 204,00mg | Félbarna kenyér <sup>1,6</sup> , Diós<br>sajtkrém(Ammerlander)<br><sup>7,8</sup> , Kígyóuborka, Tea<br><br>E: 257,10kcal<br>Tel.zsír.: 5,08g<br>CH: 27,16g<br>Só: 1,30g<br><br>Zsír: 11,82g<br>Feh.: 10,43g<br>Cuk: 5,60g<br>Ca: 160,00mg                                  | Húskrém pulykamellből <sup>7</sup> ,<br>Erdélyi burgonyás<br>kenyér <sup>1,12</sup> , Jégсалáta, Tej <sup>7</sup> ,<br>Trappista sajt<br>(Ammerlander) <sup>7</sup><br><br>E: 290,84kcal<br>Tel.zsír.: 5,41g<br>CH: 28,71g<br>Só: 1,23g<br><br>Zsír: 11,69g<br>Feh.: 16,99g<br>Cuk: g<br>Ca: 284,00mg | Tea, Túrófelfűjt <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 179,39kcal<br>Tel.zsír.: 0,20g<br>CH: 16,18g<br>Só: 0,04g<br><br>Zsír: 4,81g<br>Feh.: 9,60g<br>Cuk: 8,99g<br>Ca: 40,00mg                                                                                                  | Vágott zsemle <sup>1</sup> , Hame<br>tonhalkrém, TV paprika,<br>Tej fél adag <sup>7</sup><br><br>E: 194,21kcal<br>Tel.zsír.: 2,05g<br>CH: 23,26g<br>Só: 0,80g<br><br>Zsír: 7,98g<br>Feh.: 7,39g<br>Cuk: 0,60g<br>Ca: 120,00mg                               |

**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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető