

Bölcsődei étlap

Étlap

2025. május 12 - 2025. május 17

Étkezés	2025.05.12 Hétfő	2025.05.13 Kedd	2025.05.14 Szerda	2025.05.15 Csütörtök	2025.05.16 Péntek	2025.05.17 Szombat
Reggeli	Brió ^{1,3,7} , Tejeskávé pótkávéból ⁷ E: 204kcal Tel.zsír.: 3g CH: 29g Só: 0,3g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: 18g Ca: 210mg	Tojásrántotta ^{3,7} , Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , TV paprika, Tea E: 299kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 6g Ca: 42mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Tonhalkrém ^{4,7,10} , Kaliforniai paprika, Tea friss citrommal és cukorral, Tej ⁷ E: 287kcal Tel.zsír.: 4g CH: 37g Só: 1,0g Zsír: 10g Feh.: 13g Cuk.: 15g Ca: 216mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Magyaros vajkrém(Tolle) ³ , Jégsaláta, Tej ⁷ E: 233kcal Tel.zsír.: 3g CH: 29g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 10g Ca: 204mg	Korpás kifli ^{1,3,7} , Tavaszi zöldséges szelet felvágott ⁶ , Teavaj (Lotti) ⁷ , Kápia paprika, Tej ⁷ E: 279kcal Tel.zsír.: 8g CH: 23g Só: 0,9g Zsír: 16g Feh.: 11g Cuk.: 10g Ca: 218mg	Német zsemle ¹ , Hame tonhalkrém, Kígyóuborka, Kakaó neskakaóból ⁷ E: 266kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 1,2g Zsír: 10g Feh.: 11g Cuk.: 10g Ca: 218mg
Tízórai	Narancs-citrom turmix E: 47kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 11g Ca: 6mg	Tea E: 21kcal Tel.zsír.: g CH: 5g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 5g Ca: 0mg	limonádé citromból E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 7g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 7g Ca: 3mg	Tea friss citrommal és virágmézzel E: 18kcal Tel.zsír.: g CH: 4g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 0g Ca: 1mg	limonádé E: 22kcal Tel.zsír.: g CH: 5g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 5g Ca: 0mg	Almalé 100 % E: 92kcal Tel.zsír.: g CH: 23g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg
Ebéd	Banán, Tavaszi rizseshús pulykahúsból, Uborkasaláta E: 335kcal Tel.zsír.: 1g CH: 52g Só: 0,2g Zsír: 7g Feh.: 15g Cuk.: 27g Ca: 123mg	Alma, Húsgombóc ³ , Paradicsommártás ^{1,9} , Főtt burgonya mártáshoz E: 431kcal Tel.zsír.: 0g CH: 65g Só: 0,5g Zsír: 12g Feh.: 13g Cuk.: 19g Ca: 60mg	Körte, Rakott kelkáposzta ⁷ E: 339kcal Tel.zsír.: 2g CH: 39g Só: 0,2g Zsír: 14g Feh.: 13g Cuk.: 16g Ca: 107mg	Banán, Burgonyafőzelék ^{1,7} , Vagdalt ^{1,3} E: 401kcal Tel.zsír.: 2g CH: 55g Só: 0,2g Zsír: 13g Feh.: 12g Cuk.: 24g Ca: 145mg	Tavaszi zöldségleves tésztával hús nélkül ¹ , Szőlő fél adag, Túrógombóc tejfőllel ^{1,3,7} E: 451kcal Tel.zsír.: 2g CH: 55g Só: 0,4g Zsír: 12g Feh.: 21g Cuk.: 11g Ca: 142mg	Alma, Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertés apró E: 283kcal Tel.zsír.: 1g CH: 24g Só: 0,1g Zsír: 15g Feh.: 13g Cuk.: 8g Ca: 89mg
Uzsonna	Nosztaigia kifli ^{1,3,7} , Csirkemellsonka ⁶ , Teavaj (Lotti) ⁷ , Kígyóuborka, Tej ⁷ E: 328kcal Tel.zsír.: 8g CH: 32g Só: 1,0g Zsír: 17g Feh.: 12g Cuk.: 11g Ca: 212mg	Vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Tömlős sajtkrém ⁷ , Paradicsom, Tej fél adag ⁷ E: 216kcal Tel.zsír.: 4g CH: 27g Só: 0,9g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 6g Ca: 123mg	Pék kifli ^{1,7} , Gyümölcsjoghurt házi almás ⁷ , Tea E: 247kcal Tel.zsír.: 2g CH: 43g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 8g Cuk.: 21g Ca: 133mg	Zöldség felfűjt ^{1,3,7} , Paradicsom, Tea friss citrommal és cukorral E: 194kcal Tel.zsír.: 2g CH: 21g Só: 0,2g Zsír: 8g Feh.: 5g Cuk.: 9g Ca: 72mg	Vágott zsemle ¹ , Kígyóuborka, Tea, Kockasajt(Medve) ⁷ E: 165kcal Tel.zsír.: 4g CH: 23g Só: 1,0g Zsír: 5g Feh.: 6g Cuk.: 7g Ca: 109mg	Tea friss citrommal és virágmézzel, Szilvás zabkása ^{1,7} E: 207kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 0,1g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 13g Ca: 149mg

Allergének:
A változtatás jogát fenntartjuk!

1. Csirkemell, 2. Húsgombóc, 3. Gabona, 4. Rák, 5. Fehér kenyér és azokból készült termékek 6. Szilva, 7. Szilva és azokból készült termékek 8. Tej és azokból készült termékek 9. Diófélék 10. Zeller és azokból készült termékek 11. Mustár és azokból készült termékek 12. Szezám, 13. Kén-dioxid 14. Puhatestűek 15. Csillagfűrt

Élelmiszer-vezető