

Bölcsődei étlap

Étlap

2025. június 23 - 2025. június 27

| Étkezés | 2025.06.23<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                           | 2025.06.24<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                 | 2025.06.25<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                             | 2025.06.26<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                          | 2025.06.27<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | Vajas-lekváros kenyér <sup>1,6,7</sup> ,<br>Liga margarin, Kakaó <sup>7</sup><br><br>E: 292kcal<br>Tel.zsír.: 4g<br>CH: 41g<br>Só: 1,1g<br><br>Zsír: 10g<br>Feh.: 10g<br>Cuk.: 20g<br>Ca: 216mg                                               | Teljes kiőrlésű búza<br>kenyér <sup>1,7</sup> , Teavaj (Lotti) <sup>7</sup> ,<br>Tej <sup>7</sup> , Jégcsapretek<br><br>E: 284kcal<br>Tel.zsír.: 7g<br>CH: 29g<br>Só: 0,8g<br><br>Zsír: 14g<br>Feh.: 10g<br>Cuk.: 10g<br>Ca: 212mg | Vezér rozsos kenyér 0,75<br>kg <sup>1,12</sup> , Magyaros vajkrém<br>(Tolle) <sup>3</sup> , Kígyóborka, Tej <sup>7</sup><br><br>E: 225kcal<br>Tel.zsír.: 3g<br>CH: 29g<br>Só: 1,1g<br><br>Zsír: 9g<br>Feh.: 10g<br>Cuk.: 10g<br>Ca: 206mg        | Tojásrántotta hagymával,<br>paprikával <sup>3,7</sup> , Kukoricás<br>kenyér <sup>1,7</sup> , Paradicsom,<br>Tea<br><br>E: 309kcal<br>Tel.zsír.: 1g<br>CH: 30g<br>Só: 0,7g<br><br>Zsír: 5g<br>Feh.: 8g<br>Cuk.: 7g<br>Ca: 44mg                    | Korpás kenyér <sup>1,3,7</sup> , Zala<br>felvágott hentes <sup>6</sup> , Flora<br>Gold margarin, Kápia<br>paprika, Tej fél adag <sup>7</sup><br><br>E: 224kcal<br>Tel.zsír.: 4g<br>CH: 23g<br>Só: 1,3g<br><br>Zsír: 10g<br>Feh.: 10g<br>Cuk.: 6g<br>Ca: 124mg |
| Tízórai | limonádé citromból<br><br>E: 34kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 7g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: 0g<br>Feh.: 0g<br>Cuk.: 7g<br>Ca: 3mg                                                                                                                  | Narancs-citrom turmix<br><br>E: 47kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 11g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: 0g<br>Feh.: 0g<br>Cuk.: 11g<br>Ca: 6mg                                                                                                  | Tea virágmézzel<br><br>E: 16kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 4g<br>Só: g<br><br>Zsír: 0g<br>Feh.: 0g<br>Cuk.: 0g<br>Ca: 0mg                                                                                                                           | limonádé<br><br>E: 22kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 5g<br>Só: g<br><br>Zsír: 0g<br>Feh.: 0g<br>Cuk.: 5g<br>Ca: 0mg                                                                                                                                  | Tea friss citrommal és<br>cukorral<br><br>E: 23kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 5g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: 0g<br>Feh.: 0g<br>Cuk.: 5g<br>Ca: 1mg                                                                                                                  |
| Ebéd    | Körte, Hawaii<br>csirkemell <sup>1,3,7,9</sup> , Főtt rizs<br><br>E: 384kcal<br>Tel.zsír.: 1g<br>CH: 62g<br>Só: 0,1g<br><br>Zsír: 7g<br>Feh.: 17g<br>Cuk.: 14g<br>Ca: 24mg                                                                    | Alma, Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> ,<br>Pulyka tokány<br><br>E: 217kcal<br>Tel.zsír.: 1g<br>CH: 24g<br>Só: 0,1g<br><br>Zsír: 5g<br>Feh.: 18g<br>Cuk.: 8g<br>Ca: 90mg                                                              | Banán, Paradicsomos<br>halragu <sup>1,3,4,7</sup> , Tészta köret <sup>1</sup><br><br>E: 444kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 64g<br>Só: 0,6g<br><br>Zsír: 12g<br>Feh.: 19g<br>Cuk.: 24g<br>Ca: 173mg                                                  | Körte, Rakott sárgarépa <sup>7</sup><br><br>E: 390kcal<br>Tel.zsír.: 4g<br>CH: 44g<br>Só: 0,8g<br><br>Zsír: 17g<br>Feh.: 15g<br>Cuk.: 21g<br>Ca: 216mg                                                                                           | Tojáslepény sajttal <sup>1,3,7</sup> ,<br>Alma, Zöldborsó<br>főzelék <sup>1,7</sup><br><br>E: 465kcal<br>Tel.zsír.: 3g<br>CH: 50g<br>Só: 0,3g<br><br>Zsír: 10g<br>Feh.: 20g<br>Cuk.: 16g<br>Ca: 232mg                                                         |
| Uzsonna | Erdélyi burgonyás<br>kenyér <sup>1,12</sup> , Tonhalkrém<br>margarinnal <sup>4,7,10</sup> ,<br>Paradicsom, Tej <sup>7</sup><br><br>E: 266kcal<br>Tel.zsír.: 4g<br>CH: 29g<br>Só: 1,0g<br><br>Zsír: 11g<br>Feh.: 13g<br>Cuk.: 10g<br>Ca: 208mg | Fahéjas csiga házi <sup>1,3,7</sup> , Tej<br>fél adag <sup>7</sup><br><br>E: 354kcal<br>Tel.zsír.: 4g<br>CH: 48g<br>Só: 0,2g<br><br>Zsír: 13g<br>Feh.: 10g<br>Cuk.: 11g<br>Ca: 166mg                                               | Félbarna kenyér <sup>1,6</sup> ,<br>Kaliforniai paprika, Tea<br>friss citrommal és<br>cukorral, Kockasajt<br>(Medve) <sup>7</sup><br><br>E: 193kcal<br>Tel.zsír.: 4g<br>CH: 28g<br>Só: 1,4g<br><br>Zsír: 6g<br>Feh.: 8g<br>Cuk.: 7g<br>Ca: 111mg | Teljes kiőrlésű búza<br>kenyér <sup>1,7</sup> , Házi<br>csirkemájkrém <sup>7,10</sup> , Tej fél<br>adag <sup>7</sup> , Jégсалáta<br><br>E: 238kcal<br>Tel.zsír.: 3g<br>CH: 26g<br>Só: 0,8g<br><br>Zsír: 9g<br>Feh.: 13g<br>Cuk.: 6g<br>Ca: 129mg | Német zsemle <sup>1</sup> , Tea,<br>Vaniliás krémtúró (Milli) <sup>7</sup><br><br>E: 237kcal<br>Tel.zsír.: 1g<br>CH: 44g<br>Só: 0,8g<br><br>Zsír: 2g<br>Feh.: 9g<br>Cuk.: 6g<br>Ca: 0mg                                                                       |

**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