

Bölcsődei étlap

Étlap

2025. július 28 - 2025. augusztus 1

Étkezés	2025.07.28 Hétfő	2025.07.29 Kedd	2025.07.30 Szerda	2025.07.31 Csütörtök	2025.08.01 Péntek
Reggeli	Vajas-mézes kenyér ^{1,6,7} , Liga margarin, Vaníliás tej ⁷ E: 267kcal Tel.zsír.: 4g CH: 36g Só: 1,1g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 12g Ca: 213mg	Kukoricás kenyér ^{1,7} , Zöldfűszeres sajtkrém házi # # # ^{7,8} , Kápia paprika, Tej fél adag ⁷ E: 292kcal Tel.zsír.: 5g CH: 35g Só: 1,2g Zsír: 11g Feh.: 13g Cuk.: 6g Ca: 298mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Pulykamell sonka, Liga margarin, TV paprika, Tej ⁷ E: 269kcal Tel.zsír.: 4g CH: 29g Só: 0,9g Zsír: 11g Feh.: 12g Cuk.: 10g Ca: 207mg	Kukoricás kenyér ^{1,7} , Tökmagos sajtkrém (Ammerlander) ^{7,8} , Kaliforniai paprika, Tej ⁷ E: 388kcal Tel.zsír.: 7g CH: 33g Só: 1,4g Zsír: 20g Feh.: 19g Cuk.: 10g Ca: 373mg	Német zsemle ¹ , Tojáskrém ^{3,7,10} , Tea, Lilahagyma E: 218kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 0,7g Zsír: 4g Feh.: 5g Cuk.: 7g Ca: 18mg
Tízórai	Tea friss citrommal és cukorral E: 23kcal Tel.zsír.: g CH: 5g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 5g Ca: 1mg	Tea virágmézzel E: 16kcal Tel.zsír.: g CH: 4g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 0g Ca: 0mg	limonádé citromból E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 7g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 7g Ca: 3mg	Narancs-citrom turmix E: 47kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 11g Ca: 6mg	limonádé E: 22kcal Tel.zsír.: g CH: 5g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 5g Ca: 0mg
Ebéd	Görögdinnye, Rakott sárgarépa ⁷ E: 375kcal Tel.zsír.: 4g CH: 41g Só: 0,8g Zsír: 17g Feh.: 15g Cuk.: 17g Ca: 221mg	Alma, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Tojáspörkölt ^{1,3,7} E: 442kcal Tel.zsír.: 2g CH: 48g Só: 0,1g Zsír: 8g Feh.: 17g Cuk.: 17g Ca: 158mg	Banán, Sajtos halfilé ^{1,4,7} , Burgonyapüré ⁷ E: 347kcal Tel.zsír.: 4g CH: 43g Só: 0,5g Zsír: 11g Feh.: 17g Cuk.: 25g Ca: 248mg	Őszibarack, Tökfőzelék ^{1,7} , Pulykapörkölt ¹ E: 261kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 0,2g Zsír: 8g Feh.: 17g Cuk.: 10g Ca: 67mg	Lencsegulyás sertés ^{1,7,10} , Alma, Kakaós kevert házi ^{1,3,7} E: 483kcal Tel.zsír.: 3g CH: 51g Só: 0,4g Zsír: 22g Feh.: 15g Cuk.: 23g Ca: 111mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Tavaszi felvágott krém ^{6,7} , Paradicsom, Tej ⁷ E: 265kcal Tel.zsír.: 5g CH: 29g Só: 1,0g Zsír: 11g Feh.: 11g Cuk.: 10g Ca: 210mg	Korpás kenyér ^{1,3,7} , Tea, Lilahagyma, Házi húskrém ⁷ E: 206kcal Tel.zsír.: 1g CH: 23g Só: 0,8g Zsír: 10g Feh.: 6g Cuk.: 7g Ca: 10mg	Gyümölcsjoghurt házi meggy-szilva ⁷ , Pék kifli ^{1,7} , Tea E: 252kcal Tel.zsír.: 2g CH: 44g Só: 0,9g Zsír: 4g Feh.: 8g Cuk.: 19g Ca: 132mg	Vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Teavaj (Lotti) ⁷ , Tea friss citrommal és cukorral, Sörretek E: 192kcal Tel.zsír.: 4g CH: 24g Só: 0,8g Zsír: 8g Feh.: 4g Cuk.: 6g Ca: 4mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Hame tonhalkrém, Tea virágmézzel, Paradicsom E: 175kcal Tel.zsír.: 1g CH: 25g Só: 0,8g Zsír: 6g Feh.: 5g Cuk.: 1g Ca: 3mg

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!

Élmezésvezető