

Bölcsődei étlap

Étlap

2025. augusztus 4 - 2025. augusztus 8

Étkezés	2025.08.04 Hétfő	2025.08.05 Kedd	2025.08.06 Szerda	2025.08.07 Csütörtök	2025.08.08 Péntek
Reggeli	Kalács ^{1,3,7} , Karamellás tej ⁷ E: 250kcal Tel.zsír.: 3g CH: 34g Só: 0,2g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 14g Ca: 204mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Tojáskrém-pástétom ^{3,7,10} , póréhagyma, Tea E: 223kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 0,6g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 6g Ca: 27mg	Német zsemle ¹ , Párizsi (Familia) ⁶ , TV paprika, Flora Gold margarin, Tej ⁷ E: 283kcal Tel.zsír.: 5g CH: 30g Só: 1,3g Zsír: 13g Feh.: 12g Cuk.: 10g Ca: 210mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Körözött ⁷ , Kápia paprika, Tej ⁷ E: 254kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 14g Cuk.: 10g Ca: 239mg	Korpás kifli ^{1,3,7} , Fokhagymás petrezselymes vajkrém (Tolle), Tej fél adag ⁷ , Sörretek E: 156kcal Tel.zsír.: 2g CH: 18g Só: 0,4g Zsír: 6g Feh.: 6g Cuk.: 6g Ca: 126mg
Tízórai	limonádé citromból E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 7g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 7g Ca: 3mg	Tea friss citrommal és cukorral E: 23kcal Tel.zsír.: g CH: 5g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 5g Ca: 1mg	limonádé E: 22kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 5g Ca: 0mg	Narancs-citrom turmix E: 47kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 11g Ca: 6mg	Tea friss citrommal és virágmézzel E: 18kcal Tel.zsír.: g CH: 4g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 0g Ca: 1mg
Ebéd	Nektarin, Spenótos tészta sajttal ^{1,3,7} E: 452kcal Tel.zsír.: 6g CH: 60g Só: 0,5g Zsír: 16g Feh.: 16g Cuk.: 16g Ca: 315mg	Alma, Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 292kcal Tel.zsír.: 2g CH: 24g Só: 0,1g Zsír: 16g Feh.: 13g Cuk.: 8g Ca: 89mg	Őszibarack, Hawaii csirkemell ^{1,3,7,9} , Főtt rizs E: 378kcal Tel.zsír.: 1g CH: 60g Só: 0,1g Zsír: 7g Feh.: 17g Cuk.: 12g Ca: 19mg	Görögdinnye, Finomfőzelék ^{1,7} , Stefánia - vagdalt ^{1,3} E: 335kcal Tel.zsír.: 1g CH: 32g Só: 0,4g Zsír: 12g Feh.: 14g Cuk.: 12g Ca: 128mg	Húsgombóc leves sertéshúsból ^{1,3,9} , Túrós-szilván pite ^{1,3,7} , Alma fél adag E: 536kcal Tel.zsír.: 4g CH: 56g Só: 0,3g Zsír: 24g Feh.: 17g Cuk.: 19g Ca: 99mg
Uzsonna	Pék kifli ^{1,7} , Csirkemellsonka ⁶ , Kígyóuborka, Flora Gold margarin, Tea virágmézzel E: 179kcal Tel.zsír.: 1g CH: 28g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 6g Cuk.: 2g Ca: 5mg	Meggyes pite ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 386kcal Tel.zsír.: 6g CH: 46g Só: 0,4g Zsír: 17g Feh.: 11g Cuk.: 10g Ca: 241mg	Kukoricás kenyér ^{1,7} , Teavaj (Lotti) ⁷ , Paradicsom, Tej fél adag ⁷ E: 250kcal Tel.zsír.: 5g CH: 29g Só: 0,8g Zsír: 11g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 125mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Kígyóuborka, Flora Gold margarin, Tej ⁷ , Trappista sajt ebéd után (Ammerlander) ⁷ E: 279kcal Tel.zsír.: 6g CH: 29g Só: 1,0g Zsír: 12g Feh.: 12g Cuk.: 10g Ca: 286mg	Nosztalgia kifli ^{1,3,7} , Natúr joghurt 150 g/db, Tea E: 247kcal Tel.zsír.: 1g CH: 33g Só: 0,7g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 7g Ca: 180mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákről és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójából és abból készült termékek 7. Élesztőgomba és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kenyér és 13. Fehér kenyér 14. Csillagfürt