

Bölcsődei étlap

Étlap

2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 12

Étkezés	2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek
Reggeli	Foszlós kalács ^{1,3,7} , Flora Gold margarin, Tejeskávé pótkávéból ⁷ E: 336kcal Tel.zsír.: 5g CH: 45g Só: 0,6g Zsír: 13g Feh.: 11g Cuk.: 19g Ca: 218mg	Vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Bazsalikomos körözött ⁷ , Kígyóuborka, Tej fél adag ⁷ E: 202kcal Tel.zsír.: 2g CH: 26g Só: 0,9g Zsír: 6g Feh.: 11g Cuk.: 7g Ca: 150mg	Tea, Banános zabkása ^{1,7} E: 211kcal Tel.zsír.: 2g CH: 35g Só: 0,1g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 19g Ca: 166mg	Kemencés kenyér ¹ , Sárgarépas tojáskrém ^{3,7,10} , Tej ⁷ , Lilahagyma E: 313kcal Tel.zsír.: 4g CH: 32g Só: 1,0g Zsír: 10g Feh.: 11g Cuk.: 12g Ca: 226mg	Kefir ⁷ , Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Kápiapaprika, Tej fél adag ⁷ E: 269kcal Tel.zsír.: 6g CH: 32g Só: 1,2g Zsír: 9g Feh.: 13g Cuk.: 13g Ca: 300mg
Tízórai	limonádé citromból E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 7g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 7g Ca: 3mg	Almalé 100 % E: 92kcal Tel.zsír.: g CH: 23g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg	Tea friss citrommal és virágmézzel E: 18kcal Tel.zsír.: g CH: 4g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 0g Ca: 1mg	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
Ebéd	Narancs, Parajfőzelék ^{1,7} , Főtt burgonya parajhoz, Főtt tojás ³ E: 387kcal Tel.zsír.: 1g CH: 43g Só: 0,1g Zsír: 7g Feh.: 11g Cuk.: 12g Ca: 269mg	Körte, Almás - sajtos csirkemell ^{1,7} , Sárgarépas rizs E: 433kcal Tel.zsír.: 6g CH: 47g Só: 0,8g Zsír: 16g Feh.: 23g Cuk.: 15g Ca: 275mg	Alma, Virslipörkölt feltét ^{1,6} , Finomfőzelék ^{1,7} E: 310kcal Tel.zsír.: 5g CH: 30g Só: 1,2g Zsír: 15g Feh.: 13g Cuk.: 13g Ca: 116mg	Szőlő, Karalábefőzelék ^{1,7} , Vagdalt pulykából almával ^{1,3,8} E: 314kcal Tel.zsír.: 2g CH: 40g Só: 0,4g Zsír: 9g Feh.: 17g Cuk.: 20g Ca: 166mg	Csirkés zöldségleves tészta nélkül ¹ , Alma, Kakaós kevert házi ^{1,3,7} E: 385kcal Tel.zsír.: 3g CH: 45g Só: 0,8g Zsír: 16g Feh.: 12g Cuk.: 20g Ca: 78mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Hame tonhalkrém, Paradicsom, Tea E: 180kcal Tel.zsír.: 1g CH: 25g Só: 0,8g Zsír: 6g Feh.: 5g Cuk.: 6g Ca: 3mg	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Jégсалáta, Tea virágmézzel, Házi húskrém ⁷ E: 206kcal Tel.zsír.: 2g CH: 23g Só: 0,8g Zsír: 10g Feh.: 6g Cuk.: 1g Ca: 4mg	Barna zsemle ^{1,7,12} , Sajtkrém házi (Ammerlander) ^{7,8} , TV paprika, Tej ⁷ E: 323kcal Tel.zsír.: 7g CH: 32g Só: 1,3g Zsír: 14g Feh.: 16g Cuk.: 10g Ca: 367mg	Zöldség felfújt ^{1,3,7} , TV paprika, Tej ⁷ E: 273kcal Tel.zsír.: 5g CH: 25g Só: 0,4g Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: 13g Ca: 274mg	Német zsemle ¹ , Tej fél adag ⁷ , Jégcsapretek, Kockasajt(Lotti) ⁷ E: 223kcal Tel.zsír.: 5g CH: 26g Só: 1,4g Zsír: 8g Feh.: 11g Cuk.: 7g Ca: 225mg

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. Szezám-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető