

Bölcsődei étlap

Étlap

2025. szeptember 15 - 2025. szeptember 19

Étkezés	2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek
Reggeli	Briósa ^{1,3,7} , Flora Gold margarin, Vaniliás tej ⁷ E: 202kcal Tel.zsír.: 4g CH: 21g Só: 0,4g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 13g Ca: 208mg	Korpás kenyér ^{1,3,7} , Tej ⁷ , Jégsaláta, Hentes sertésmájás E: 225kcal Tel.zsír.: 4g CH: 25g Só: 1,2g Zsír: 8g Feh.: 11g Cuk.: 9g Ca: 204mg	Német zsemle ¹ , Párizsi (Familia) ⁶ , Flora Gold margarin, Tej fél adag ⁷ , Sörretek E: 237kcal Tel.zsír.: 4g CH: 26g Só: 1,2g Zsír: 11g Feh.: 9g Cuk.: 6g Ca: 124mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Magyaros vajkrém(Tolle) ³ , Kápia paprika, Tej ⁷ E: 237kcal Tel.zsír.: 3g CH: 31g Só: 1,1g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 10g Ca: 212mg	Kemencés kenyér ¹ , Tavaszi zöldséges szlet felvágott ⁶ , Kaliforniai paprika, Flora Gold margarin, Tea virágmézzel E: 191kcal Tel.zsír.: 3g CH: 26g Só: 1,2g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 7mg
Tízórai	Tea friss citrommal és virágmézzel E: 18kcal Tel.zsír.: g CH: 4g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 0g Ca: 1mg	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	Tea virágmézzel E: 16kcal Tel.zsír.: g CH: 4g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 0g Ca: 0mg	Narancs-citrom turmix E: 47kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 11g Ca: 6mg
Ebéd	Banán, Csőben sült karfiol csirke ^{1,3,7,8} E: 382kcal Tel.zsír.: 6g CH: 36g Só: 0,6g Zsír: 15g Feh.: 19g Cuk.: 31g Ca: 322mg	Tojáslepeny sajttal ^{1,3,7} , Körte, Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 367kcal Tel.zsír.: 4g CH: 32g Só: 0,3g Zsír: 10g Feh.: 12g Cuk.: 12g Ca: 199mg	Szilva, Sárgarépa főzelék ^{1,7} , Pulyka ragu ¹ E: 264kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 0,6g Zsír: 7g Feh.: 17g Cuk.: 22g Ca: 107mg	Szőlő fél adag, Rakott káposzta bulgarral ^{1,7} E: 339kcal Tel.zsír.: 2g CH: 43g Só: 1,0g Zsír: 14g Feh.: 13g Cuk.: 12g Ca: 102mg	Lencsegulyás sertés ^{1,7,10} , Alma, Túrós batyu házi ^{1,3,7} E: 452kcal Tel.zsír.: 2g CH: 52g Só: 0,3g Zsír: 18g Feh.: 19g Cuk.: 17g Ca: 120mg
Uzsonna	Nosztalgia buci ^{1,3,7} , Natúr vajkrém(Tolle) ⁷ , Kígyóuborka, Tej ⁷ E: 289kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,8g Zsír: 11g Feh.: 12g Cuk.: 11g Ca: 208mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Zala felvágott krém ^{6,7} , TV paprika, Tej fél adag ⁷ E: 227kcal Tel.zsír.: 4g CH: 25g Só: 1,0g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 6g Ca: 125mg	Tej fél adag ⁷ , Tökmagos pogácsa házi ^{1,3,7} E: 406kcal Tel.zsír.: 6g CH: 37g Só: 0,4g Zsír: 20g Feh.: 16g Cuk.: 6g Ca: 238mg	Gyümölcsjoghurt házi meggyes ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,7} , Tea E: 247kcal Tel.zsír.: 2g CH: 43g Só: 1,0g Zsír: 4g Feh.: 8g Cuk.: 15g Ca: 136mg	Egyenes kifli ^{1,7} , Tonhalkrém margarinnal ^{4,7,10} , Paradicsom, Tej fél adag ⁷ E: 216kcal Tel.zsír.: 3g CH: 24g Só: 0,7g Zsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: 7g Ca: 124mg

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. Csillagfürt
A változtatás jogát fenntartjuk!
Élelmezésvezető