

Bölcsődei étlap

Étlap

2025. szeptember 29 - 2025. október 3

Étkezés	2025.09.29 Hétfő	2025.09.30 Kedd	2025.10.01 Szerda	2025.10.02 Csütörtök	2025.10.03 Péntek
Reggeli	Vajas-lekváros kenyér ^{1,6,7} , Liga margarin, Tej ⁷ E: 268kcal Tel.zsír.: 4g CH: 36g Só: 1,1g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 15g Ca: 215mg	Tea friss citrommal és cukorral, Almás zabkása ^{1,7} E: 206kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 0,1g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 17g Ca: 147mg	Nosztalgia kifli ^{1,3,7} , Újhagymás liga margarin, Tej ⁷ , Sörretek E: 291kcal Tel.zsír.: 5g CH: 34g Só: 0,8g Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: 11g Ca: 234mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Pulykamell sonka, Liga margarin, Tej ⁷ , Paradicsom E: 269kcal Tel.zsír.: 4g CH: 30g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 12g Cuk.: 10g Ca: 208mg	Vágott zsemle ¹ , Tej ⁷ , Jégcsapretek, Párizsi krém ^{6,7} E: 246kcal Tel.zsír.: 5g CH: 27g Só: 0,9g Zsír: 11g Feh.: 10g Cuk.: 10g Ca: 219mg
Tízórai	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	Almalé 100 % E: 92kcal Tel.zsír.: g CH: 23g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg	limonádé E: 22kcal Tel.zsír.: g CH: 5g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 5g Ca: 0mg	Tea E: 21kcal Tel.zsír.: g CH: 5g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 5g Ca: 0mg
Ebéd	Szőlő, Tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 317kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 0,1g Zsír: 15g Feh.: 11g Cuk.: 18g Ca: 85mg	Narancs, Csirkemáj rizotto reszelt sajttal ^{7,9} , Uborkasaláta E: 335kcal Tel.zsír.: 2g CH: 49g Só: 0,3g Zsír: 7g Feh.: 18g Cuk.: 13g Ca: 133mg	Rántott halrudak ^{1,4} , Burgonyapüré, Paradicsom saláta E: 338kcal Tel.zsír.: 2g CH: 41g Só: 0,1g Zsír: 13g Feh.: 12g Cuk.: 7g Ca: 68mg	Alma, Sóskamártás ^{1,7} , Vagdalt ^{1,3} , Főtt burgonya mártáshoz E: 356kcal Tel.zsír.: 1g CH: 46g Só: 0,2g Zsír: 12g Feh.: 12g Cuk.: 19g Ca: 123mg	Sárgaborsókrémleves ¹ , Mandarin, Túrófelfújt ^{1,3,7} E: 309kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 0,1g Zsír: 9g Feh.: 15g Cuk.: 14g Ca: 91mg
Uzsonna	Halkrém ^{4,7,10} , Vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Kígyóuborka, Tej ⁷ E: 253kcal Tel.zsír.: 4g CH: 29g Só: 1,0g Zsír: 9g Feh.: 13g Cuk.: 10g Ca: 213mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Tökmagos túrókrém ^{#7} , Paradicsom, Tej ⁷ E: 307kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 1,0g Zsír: 12g Feh.: 17g Cuk.: 10g Ca: 242mg	Egyenes kifli ^{1,7} , Sonkakrém ⁷ , TV paprika, Tej fél adag ⁷ E: 197kcal Tel.zsír.: 3g CH: 24g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 7g Ca: 127mg	Kukoricás kenyér ^{1,7} , Jégсалáta, Tej fél adag ⁷ , Házi húskrém ⁷ E: 268kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 0,9g Zsír: 13g Feh.: 10g Cuk.: 6g Ca: 124mg	Pék kifli ^{1,7} , Teavaj (Lotti) ⁷ , Tej ⁷ , Lilahagyma E: 300kcal Tel.zsír.: 7g CH: 34g Só: 0,8g Zsír: 13g Feh.: 10g Cuk.: 12g Ca: 213mg

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