

Bölcsődei étlap

Étlap

2025. október 6 - 2025. október 10

Étkezés	2025.10.06 Hétfő	2025.10.07 Kedd	2025.10.08 Szerda	2025.10.09 Csütörtök	2025.10.10 Péntek
Reggeli	Briós ^{1,3,7} , Tejeskávé pótkávéból ⁷ E: 204kcal Tel.zsír.: 3g CH: 29g Só: 0,3g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: 18g Ca: 210mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Tojáskrém ^{3,7,10} , Tea, póréhagyma E: 220kcal Tel.zsír.: 1g CH: 28g Só: 0,8g Zsír: 4g Feh.: 6g Cuk.: 6g Ca: 35mg	Vágott zsemle ¹ , Pick szögedi sonkás szelet, Flora Gold margarin, Paradicsom, Tej fél adag ⁷ E: 199kcal Tel.zsír.: 3g CH: 24g Só: 1,1g Zsír: 8g Feh.: 9g Cuk.: 6g Ca: 134mg	Kukoricás kenyér ^{1,7} , Túrókrém(Lotti) ⁷ , Kígyóuborka, Tej ⁷ E: 259kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 1,4g Zsír: 8g Feh.: 14g Cuk.: 10g Ca: 231mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Főtt virslis ⁶ , Ketchup, Tea E: 300kcal Tel.zsír.: 5g CH: 33g Só: 2,4g Zsír: 14g Feh.: 12g Cuk.: 11g Ca: 26mg
Tízórai	Tea friss citrommal és cukorral E: 23kcal Tel.zsír.: g CH: 5g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 5g Ca: 1mg	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	Tea E: 21kcal Tel.zsír.: g CH: 5g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 5g Ca: 0mg	limonádé citromból E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 7g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 7g Ca: 3mg
Ebéd	Alma, Rakott brokkoli bulgurral sertés ^{1,3,7} E: 414kcal Tel.zsír.: 4g CH: 40g Só: 0,4g Zsír: 19g Feh.: 19g Cuk.: 7g Ca: 286mg	Banán, Sütőtökfőzelék ^{1,7} , Vagdalt csirkéből ^{1,3} E: 347kcal Tel.zsír.: 2g CH: 54g Só: 0,2g Zsír: 6g Feh.: 13g Cuk.: 23g Ca: 189mg	Alma, Bolognai makaróni ^{1,3,7} E: 390kcal Tel.zsír.: 4g CH: 46g Só: 0,8g Zsír: 14g Feh.: 18g Cuk.: 6g Ca: 193mg	Körte, Gyökérfőzelék ^{1,7} , Csirkepörkölt E: 201kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 0,2g Zsír: 4g Feh.: 13g Cuk.: 21g Ca: 128mg	Szőlő, Reszelt csirkemáj, Kuskusz ¹ , Uborkasaláta E: 348kcal Tel.zsír.: 1g CH: 54g Só: 0,1g Zsír: 7g Feh.: 16g Cuk.: 21g Ca: 52mg
Uzsonna	Francia bagett ^{1,7} , Hame tonhalkrém, Paradicsom, Tej fél adag ⁷ E: 274kcal Tel.zsír.: 2g CH: 38g Só: 1,3g Zsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: 8g Ca: 123mg	Tea virágmézzel, Sajtfelfúj ^{1,3,7} E: 322kcal Tel.zsír.: 8g CH: 16g Só: 0,8g Zsír: 19g Feh.: 13g Cuk.: 4g Ca: 324mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Zöldfűszeres sajtkrém házi # # # ^{7,8} , Kápia paprika, Tea friss citrommal és virágmézzel E: 243kcal Tel.zsír.: 4g CH: 31g Só: 1,0g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 1g Ca: 180mg	Tej fél adag ⁷ , Almás pite ^{1,3,7,8} E: 389kcal Tel.zsír.: 6g CH: 45g Só: 0,4g Zsír: 19g Feh.: 8g Cuk.: 22g Ca: 157mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Magyaros vajkrém(Tolle) ³ , Tej ⁷ , Lilahagyma E: 241kcal Tel.zsír.: 3g CH: 30g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 11g Ca: 210mg

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