

Bölcsődei étlap

Étlap

2025. október 27 - 2025. október 31

Étkezés	2025.10.27 Hétfő	2025.10.28 Kedd	2025.10.29 Szerda	2025.10.30 Csütörtök	2025.10.31 Péntek
Reggeli	Vajas fekete áfonya lekváros kenyér liga margarinnal ^{1,6} , Tej ⁷ E: 233kcal Tel.zsír.: 3g CH: 30g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 10g Ca: 213mg	Tojásrántotta hagymával, paprikával ^{3,7} , Teljes kiörlésű búza kenyér ^{1,7} , Paradicsom, Tea E: 302kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 7g Ca: 44mg	Pék kifli ^{1,7} , Kaliforniai paprika, Tej fél adag ⁷ , Kockasajt(Medve) ⁷ E: 244kcal Tel.zsír.: 6g CH: 30g Só: 1,3g Zsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: 8g Ca: 221mg	Teljes kiörlésű búza kenyér ^{1,7} , Pulykamell sonka, Liga margarin, Tea, póréhgyma E: 190kcal Tel.zsír.: 2g CH: 26g Só: 0,7g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 6g Ca: 15mg	Barna zsemle ^{1,7,12} , Zala felvágott hentes ⁶ , Liga margarin, Jégsaláta, Tej ⁷ E: 295kcal Tel.zsír.: 5g CH: 32g Só: 1,3g Zsír: 13g Feh.: 12g Cuk.: 10g Ca: 209mg
Tízórai	limonádé citromból E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 7g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 7g Ca: 3mg	limonádé E: 22kcal Tel.zsír.: g CH: 5g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 5g Ca: 0mg	Tea friss citrommal és cukorral E: 23kcal Tel.zsír.: g CH: 5g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 5g Ca: 1mg	Tea friss citrommal és virágmézzel E: 18kcal Tel.zsír.: g CH: 4g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 1mg	limonádé E: 22kcal Tel.zsír.: g CH: 5g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 5g Ca: 0mg
Ebéd	Alma, Sült csirke felsőcomb, Paradicsommártás ^{1,9} , Főtt burgonya mártáshoz E: 418kcal Tel.zsír.: 1g CH: 60g Só: 0,4g Zsír: 17g Feh.: 15g Cuk.: 19g Ca: 55mg	Banán fél adag, Vörös lencsefőzelék ^{1,7,10} , Sertés ragu E: 421kcal Tel.zsír.: 2g CH: 47g Só: 0,3g Zsír: 18g Feh.: 20g Cuk.: 13g Ca: 95mg	Alma, Csirke apró ¹ , Zellerfőzelék ^{1,7} E: 219kcal Tel.zsír.: 2g CH: 25g Só: 0,4g Zsír: 7g Feh.: 14g Cuk.: 7g Ca: 138mg	Körte, Vagdalt ^{1,3} , Kelbimbó főzelék ^{1,7} E: 274kcal Tel.zsír.: 1g CH: 29g Só: 0,2g Zsír: 11g Feh.: 10g Cuk.: 12g Ca: 58mg	Brokkolikrém leves ^{#1,7,8} , Alma, Sütőtökös pite ^{1,3,7} E: 452kcal Tel.zsír.: 5g CH: 60g Só: 0,3g Zsír: 19g Feh.: 9g Cuk.: 27g Ca: 135mg
Uzsonna	Félbarna kenyér ^{1,6} , Uborkás tömlős krém [#] ^{#7} , Kápia paprika, Tea E: 173kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 0,8g Zsír: 4g Feh.: 6g Cuk.: 6g Ca: 10mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Fokhagymás petrezselymes vajkrém (Tolle), Kígyóuborka, Tej fél adag ⁷ E: 198kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,9g Zsír: 7g Feh.: 8g Cuk.: 6g Ca: 130mg	Tea, Rizsfelfújt kakaó szóráttal ^{1,3,7} E: 460kcal Tel.zsír.: 6g CH: 56g Só: 0,2g Zsír: 18g Feh.: 8g Cuk.: 21g Ca: 135mg	Tej ⁷ , Tökmagos pogácsa házi ^{1,3,7} E: 448kcal Tel.zsír.: 7g CH: 41g Só: 0,5g Zsír: 22g Feh.: 18g Cuk.: 10g Ca: 322mg	Vágott zsemle ¹ , Házi csirkemájkrém ^{7,10} , Kaliforniai paprika, Tea E: 180kcal Tel.zsír.: 1g CH: 25g Só: 0,5g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: 6g Ca: 17mg

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