

Bölcsődei étlap

Étlap

2025. november 3 - 2025. november 7

Étkezés	2025.11.03 Hétfő	2025.11.04 Kedd	2025.11.05 Szerda	2025.11.06 Csütörtök	2025.11.07 Péntek
Reggeli	Kalács (kakaós) ^{1,3,7} , Karamellás tej ⁷ E: 250kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 34g, Cuk.: 14g, Só: 0,2g, Ca: 204mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Párizsi(Familia) ⁶ , Flora Gold margarin, Tej fél adag ⁷ , Lilahagyma E: 248kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 28g, Cuk.: 8g, Só: 1,3g, Ca: 138mg	Korpás kifli ^{1,3,7} , Tea, Riska krémjoghurt 125 g ⁷ E: 185kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk.: 19g, Só: 0,3g, Ca: 7mg	Tojásrántotta ^{3,7} , Kukoricás kenyér ^{1,7} , póréhagyma, Tea E: 308kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 30g, Cuk.: 6g, Só: 0,8g, Ca: 54mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Natúr vajkrém (Tolle) ⁷ , Kápia paprika, Tej ⁷ E: 253kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 29g, Cuk.: 10g, Só: 0,8g, Ca: 205mg
Tízórai	Narancs-citrom turmix E: 47kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk.: 11g, Só: 0,0g, Ca: 6mg	Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk.: 5g, Só: g, Ca: 0mg	limonádé citromból E: 34kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk.: 7g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	Tea friss citrommal és virágmézzel E: 18kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk.: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg	limonádé E: 22kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk.: 5g, Só: g, Ca: 0mg
Ebéd	Körte, Csöben sült zöldbab sertés ^{1,3,7,8} E: 417kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 17g, CH: 31g, Cuk.: 14g, Só: 0,5g, Ca: 243mg	Szilva, Sóskamártás ^{1,7} , Főtt tojás feltétként ³ , Főtt burgonya fél adag E: 276kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 7g, CH: 42g, Cuk.: 21g, Só: 0,1g, Ca: 118mg	Alma, Főtt bulgur ¹ , Sajtmártás ^{1,7,8} , Natúr csirkemell E: 462kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 24g, CH: 50g, Cuk.: 12g, Só: 0,5g, Ca: 241mg	Banán, Karfiol főzelék ^{1,7} , Sertés apró E: 334kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 14g, CH: 35g, Cuk.: 30g, Só: 0,2g, Ca: 196mg	Lekváros bukta ^{1,3,7} , Lencsegyulás sertés ^{1,7,10} , Alma E: 416kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 15g, CH: 52g, Cuk.: 20g, Só: 0,3g, Ca: 100mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Csirkemell szelet ⁶ , Kígyóuborka, Flora Gold margarin, Tej fél adag ⁷ E: 217kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 25g, Cuk.: 6g, Só: 1,2g, Ca: 126mg	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Tömlős sajtkrém ⁷ , Paradicsom, Tej ⁷ E: 257kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 12g, CH: 30g, Cuk.: 9g, Só: 1,0g, Ca: 207mg	Korpás kenyér ^{1,3,7} , Teavaj (Lotti) ⁷ , Tej ⁷ , Sörretek E: 258kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 9g, CH: 25g, Cuk.: 9g, Só: 0,9g, Ca: 207mg	Vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Túrókrém ⁷ , TV paprika, Tej ⁷ E: 245kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 30g, Cuk.: 10g, Só: 1,5g, Ca: 231mg	Pék kifli ^{1,7} , Tonhalkrém joghurttal ^{7,10} , Jégsaláta, Tej fél adag ⁷ E: 182kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk.: 7g, Só: 0,7g, Ca: 127mg

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