

Bölcsődei étlap

Étlap

2025. december 8 - 2025. december 13

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Reggeli	Foszlós kalács _{1,3,7} , Flora Gold margarin, Karamellás tej ₇ E: 315kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 11g, CH: 40g, Cuk.: 17g, Só: 0,6g, Ca: 216mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér _{1,7} , Sonkakrém ₇ , Kápia paprika, Tea friss citrommal és cukorral E: 180kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk.: 6g, Só: 0,9g, Ca: 7mg	Félbarna kenyér _{1,6} , Fokhagymás petrezselymes vajkrém (Tolle), Tej ₇ , Paradicsom E: 243kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk.: 10g, Só: 1,0g, Ca: 215mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér _{1,7} , Flora Gold margarin, Tea virágmézzel, Jégcsapretek, Sajtos baromfi párizsi E: 200kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk.: 1g, Só: 1,1g, Ca: 65mg	Német zsemle ₁ , Kapros túrókrém sós (Lotti) ₇ , TV paprika, Tej ₇ E: 241kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 13g, CH: 31g, Cuk.: 10g, Só: 0,9g, Ca: 227mg	Tea, Zabkása _{1,7} E: 198kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 32g, Cuk.: 15g, Só: 0,1g, Ca: 144mg
Tízórai	Tea friss citrommal és cukorral E: 23kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk.: 5g, Só: 0,0g, Ca: 1mg	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	Almalé 100 % E: 92kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: g, CH: 23g, Cuk.: g, Só: 0,0g, Ca: mg	Tea virágmézzel E: 16kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk.: 0g, Só: g, Ca: 0mg	Tea friss citrommal és virágmézzel E: 18kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk.: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg
Ebéd	Banán, Paradicsomos káposztafőzelék ₁ , Sült csirke felsőcomb E: 339kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 14g, CH: 50g, Cuk.: 41g, Só: 0,3g, Ca: 138mg	Reszelt csirkemáj, Rizi-bizi, Cékla savanyúság ₁₀ E: 308kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 15g, CH: 43g, Cuk.: 5g, Só: 1,7g, Ca: 25mg	Körte, Sertésbrassói, Csemege uborka E: 316kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 11g, CH: 34g, Cuk.: 12g, Só: 1,3g, Ca: 52mg	Narancs, Csőben sült brokkoli sertés _{1,3,7,8} E: 391kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 18g, CH: 23g, Cuk.: 12g, Só: 0,5g, Ca: 357mg	Húsgombóc leves sertés _{1,3,9} , Mandarín, Piskótatorta csoki _{1,3,6,7} E: 315kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 34g, Cuk.: 19g, Só: 0,2g, Ca: 99mg	Banán, Rántott halrudak _{1,4} , Zellerfőzelék _{1,7} E: 337kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 45g, Cuk.: 23g, Só: 0,4g, Ca: 223mg
Uzsonna	Kukoricás kenyér _{1,7} , Kaliforniai paprika, Tej ₇ , Kockasajt (Medve) ₇ E: 282kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 13g, CH: 33g, Cuk.: 11g, Só: 1,5g, Ca: 305mg	Mákos kevert _{1,3,7} , Tej ₇ E: 429kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 12g, CH: 42g, Cuk.: 25g, Só: 0,4g, Ca: 379mg	Gyümölcsjoghurt házi almás ₇ , Egyenes kifli _{1,7} , Tea E: 217kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 37g, Cuk.: 20g, Só: 0,9g, Ca: 133mg	Erdélyi burgonyás kenyér _{1,12} , Tömlős sajtkrém ₇ , Kígyóuborka, Tej fél adag ₇ E: 212kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk.: 6g, Só: 0,9g, Ca: 122mg	Félbarna kenyér _{1,6} , Tojáskrémpástétom _{3,7,10} , Kígyóuborka, Tej fél adag ₇ E: 255kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk.: 6g, Só: 0,9g, Ca: 143mg	Kukoricás kenyér _{1,7} , Teavaj (Lotti) ₇ , Tej ₇ , Paradicsom E: 292kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 10g, CH: 32g, Cuk.: 10g, Só: 0,9g, Ca: 209mg

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