

Bölcsődei étlap

Étlap

2026. január 5 - 2026. január 10

Étkezés	2026.01.05 Hétfő	2026.01.06 Kedd	2026.01.07 Szerda	2026.01.08 Csütörtök	2026.01.09 Péntek	2026.01.10 Szombat
Reggeli	Kalács (kakaós) ^{1,3,7} , Flora Gold margarin, Kakaó neskakaóból ⁷ E: 274kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 11g, CH: 31g, Cuk.: 9g, Só: 0,2g, Ca: 215mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Tonhalkrém tejföllel ^{7,10} , Kaliforniai paprika, Tej ⁷ E: 220kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 32g, Cuk.: 10g, Só: 1,0g, Ca: 219mg	Pék kifli ^{1,7} , Fokhagymás petrezselymes vajkrém (Tolle), Paradicsom, Tej ⁷ E: 257kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 11g, CH: 34g, Cuk.: 11g, Só: 0,8g, Ca: 207mg	Tojásrántotta hagymával, paprikával ^{3,7} , Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Tea friss citrommal és cukorral, Lilahagyma E: 297kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 7g, CH: 27g, Cuk.: 8g, Só: 0,8g, Ca: 49mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Kígyóuborka, Tej fél adag ⁷ , Párizsi krém ^{6,7} E: 227kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 9g, CH: 25g, Cuk.: 6g, Só: 1,0g, Ca: 125mg	Vágott zsemle ¹ , Kápia paprika, Flora Gold margarin, Tej ⁷ , Trappista sajt reggelihez (Ammerlander) ⁷ E: 258kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 12g, CH: 27g, Cuk.: 10g, Só: 0,9g, Ca: 290mg
Tízórai	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	limonádé citromból E: 34kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk.: 7g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	Narancs-citrom turmix E: 47kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk.: 11g, Só: 0,0g, Ca: 6mg	Tea friss citrommal és cukorral E: 23kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk.: 5g, Só: 0,0g, Ca: 1mg	Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk.: 5g, Só: g, Ca: 0mg
Ebéd	Banán, Paprikás burgonya virslivel ⁶ E: 386kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 12g, CH: 47g, Cuk.: 23g, Só: 1,2g, Ca: 129mg	Mandarin, Tökfőzelék ^{1,7} , Stefánia - vagdalt ^{1,3} E: 330kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 11g, CH: 30g, Cuk.: 11g, Só: 0,2g, Ca: 89mg	Banán fél adag, Almás - hagymás csirkemáj, Főtt bulgur ¹ E: 316kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 18g, CH: 45g, Cuk.: 15g, Só: 0,2g, Ca: 84mg	Narancs, Majorannás burgonyafőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 340kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 37g, Cuk.: 10g, Só: 0,1g, Ca: 85mg	Tavaszi zöldségleves sertés, Mandarin, Kakaós kevert házi ^{1,3,7} E: 405kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 48g, Cuk.: 23g, Só: 0,5g, Ca: 102mg	Banán, Zellerfőzelék ^{1,7} , Natúr sertésszelet ¹ E: 336kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 36g, Cuk.: 23g, Só: 0,4g, Ca: 229mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Paradicsom, Tej fél adag ⁷ , Kockasajt (Medve) ⁷ E: 231kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk.: 7g, Só: 1,3g, Ca: 223mg	Kukoricás kenyér ^{1,7} , Teavaj (Lotti) ⁷ , Tej ⁷ , Jégcsapretek E: 291kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 10g, CH: 32g, Cuk.: 10g, Só: 0,9g, Ca: 212mg	Nosztalgia buci ^{1,3,7} , Újhagymás túrókrém (Lotti) ⁷ , TV paprika, Tej fél adag ⁷ E: 247kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 13g, CH: 33g, Cuk.: 7g, Só: 0,7g, Ca: 146mg	Vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Sárgarépas sajtkrém házi ^{7,8} , Kápia paprika, Tej ⁷ E: 295kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 14g, CH: 30g, Cuk.: 10g, Só: 1,3g, Ca: 320mg	Francia bagett ^{1,7} , Natúr joghurt 150 g/ db, Tea E: 271kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 11g, CH: 43g, Cuk.: 7g, Só: 1,2g, Ca: 180mg	Német zsemle ¹ , Hame tonhalkrém ^{3,6,7} , TV paprika, Tej ⁷ E: 254kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 11g, CH: 30g, Cuk.: 10g, Só: 1,1g, Ca: 206mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető