

Bölcsődei étlap

Étlap

2026. január 12 - 2026. január 16

Étkezés	2026.01.12 Hétfő	2026.01.13 Kedd	2026.01.14 Szerda	2026.01.15 Csütörtök	2026.01.16 Péntek
Reggeli	Brió ^{1,3,7} , Liga margarin, Vaniliás tej ⁷ E: 209kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 21g, Cuk.: 13g, Só: 0,4g, Ca: 209mg	Tea friss citrommal és cukorral, Tejbedara kakaó szórattal ^{1,7} E: 287kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 48g, Cuk.: 28g, Só: 0,2g, Ca: 248mg	Német zsemle ¹ , Teavaj (Lotti) ⁷ , Paradicsom, Tej ⁷ E: 279kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk.: 10g, Só: 0,9g, Ca: 209mg	Teljes kiörlésű búza kenyér ^{1,7} , Tojáskrém ^{3,7,10} pástétom, póréhagyma, Tea E: 223kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk.: 6g, Só: 0,6g, Ca: 27mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Zala felvágott krém ^{6,7} , Kaliforniai paprika, Tej ⁷ , Trappista sajt reggelihez (Ammerlander) ⁷ E: 306kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 14g, CH: 31g, Cuk.: 10g, Só: 1,5g, Ca: 296mg
Tízórai	limonádé citromból E: 34kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk.: 7g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk.: 5g, 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	limonádé E: 22kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk.: 5g, Só: g, Ca: 0mg	Tea virágmézzel E: 16kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk.: 0g, Só: g, Ca: 0mg
Ebéd	Banán, Vöröslencse főzelék ^{1,7,10} , Sertés apró E: 429kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 20g, CH: 55g, Cuk.: 24g, Só: 0,2g, Ca: 145mg	Alma, Rakott káposzta ⁷ E: 327kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 11g, CH: 42g, Cuk.: 10g, Só: 1,0g, Ca: 87mg	Mandarin, Harcsapaprikás ^{1,4,7} , Tészta köret ¹ E: 371kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 17g, CH: 55g, Cuk.: 10g, Só: 0,2g, Ca: 64mg	Húsleves ^{1,8} , Alma, Mákos kevert ^{1,3,7} E: 470kcal, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 13g, CH: 44g, Cuk.: 24g, Só: 0,3g, Ca: 215mg	Narancs, Brokkoli főzelék ^{1,7} , Vagdalt ^{1,3} E: 301kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 15g, CH: 27g, Cuk.: 9g, Só: 0,2g, Ca: 230mg
Uzsonna	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Magyaros vajkrém(Tolle) ³ , TV paprika, Tej ⁷ E: 227kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 29g, Cuk.: 9g, Só: 1,1g, Ca: 206mg	Teljes kiörlésű búza kenyér ^{1,7} , Kígyóuborka, Liga margarin, Tej ⁷ , Sajtos baromfi párizsi E: 292kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 12g, CH: 29g, Cuk.: 10g, Só: 1,3g, Ca: 267mg	Korpás kenyér ^{1,3,7} , Kápia paprika, Tej fél adag ⁷ , Házi húskrém ⁷ E: 244kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 23g, Cuk.: 6g, Só: 0,9g, Ca: 124mg	Kukoricás kenyér ^{1,7} , Körözött ⁷ , TV paprika, Tej fél adag ⁷ E: 219kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 11g, CH: 30g, Cuk.: 7g, Só: 0,9g, Ca: 149mg	Pék kifli ^{1,7} , Gyümölcsjoghurt házi őszibarack ⁷ , Tea friss citrommal és virágmézzel E: 241kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 42g, Cuk.: 16g, Só: 0,9g, Ca: 126mg

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