

Bölcsődei étlap

Étlap

2026. január 19 - 2026. január 23

Étkezés	2026.01.19 Hétfő	2026.01.20 Kedd	2026.01.21 Szerda	2026.01.22 Csütörtök	2026.01.23 Péntek
Reggeli	Vajas-mézes kenyér ^{1,6,7} , Flora Gold margarin, Karamellás tej ⁷ E: 272kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 39g, Cuk.: 15g, Só: 1,0g, Ca: 212mg	Kukoricás kenyér ^{1,7} , TV paprika, Flora Gold margarin, Tej ⁷ , Csirkemellsonka ⁶ E: 263kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 12g, CH: 32g, Cuk.: 10g, Só: 1,3g, Ca: 209mg	Német zsemle ¹ , Tavaszi felvágott krém ^{6,7} , Tej ⁷ , Jégcsapretek E: 257kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 11g, CH: 30g, Cuk.: 10g, Só: 1,2g, Ca: 213mg	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Lilahagyma, Tea friss citrommal és cukorral, Tojásrántotta hagymával, paprikával ^{3,7} 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 , Kockasajt (Medve) ⁷ E: 229kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 11g, CH: 25g, Cuk.: 7g, Só: 1,3g, Ca: 222mg
Tízórai	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 virágmézzel E: 16kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk.: 0g, Só: g, Ca: 0mg	limonádé E: 22kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk.: 5g, Só: g, Ca: 0mg	Tea friss citrommal és cukorral E: 23kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk.: 5g, Só: 0,0g, Ca: 1mg
Ebéd	Banán, Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Sertés ragu E: 348kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 11g, CH: 41g, Cuk.: 41g, Só: 0,4g, Ca: 142mg	Alma, Majorannás sertéstokány ^{1,7} , Főtt rizs E: 389kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 48g, Cuk.: 7g, Só: 0,1g, Ca: 30mg	Mandarin, Reszelt csirkemáj, Főtt bulgur ¹ , Csemege uborka E: 304kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 16g, CH: 43g, Cuk.: 11g, Só: 1,3g, Ca: 63mg	Pirított dara ¹ , Almamártás ^{#1,7} , Natúr sertésszelet ¹ E: 422kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 54g, Cuk.: 15g, Só: 1,1g, Ca: 40mg	Tavaszi zöldségleves tésztával hús nélkül ¹ , Narancs, Túrós lepény ^{1,3,7,8} E: 359kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 56g, Cuk.: 17g, Só: 0,4g, Ca: 111mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Zöldfűszeres sajtkrém házi # # # ^{7,8} , TV paprika, Tej fél adag ⁷ E: 283kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 13g, CH: 31g, Cuk.: 6g, Só: 1,1g, Ca: 301mg	Vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Zöldfűszeres túrókrém(Lotti) ⁷ , Kígyóuborka, Tej fél adag ⁷ E: 220kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 32g, Cuk.: 6g, Só: 0,9g, Ca: 202mg	Fahéjas csiga házi ^{1,3,7} , Tej fél adag ⁷ E: 354kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 48g, Cuk.: 11g, Só: 0,2g, Ca: 166mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Paradicsom, Hame afrikai harcsás tonhalkrém ^{1,3,6,7} , Tej fél adag ⁷ E: 215kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 28g, Cuk.: 6g, Só: 1,1g, Ca: 131mg	Korpás kifli ^{1,3,7} , Teavaj (Lotti) ⁷ , Kápia paprika, Tej ⁷ E: 244kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 9g, CH: 22g, Cuk.: 10g, Só: 0,5g, Ca: 213mg

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