

Bölcsődei étlap

Étlap

2026. január 26 - 2026. január 30

Étkezés	2026.01.26 Hétfő	2026.01.27 Kedd	2026.01.28 Szerda	2026.01.29 Csütörtök	2026.01.30 Péntek
Reggeli	Vajas fekete áfonya lekváros kenyér ^{1,6} , Liga margarin, Kakaó ⁷ E: 269kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 35g, Cuk.: 15g, Só: 1,1g, Ca: 214mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Lilahagyma, Párizsi(Familia) ⁶ , Liga margarin, Tej fél adag ⁷ E: 258kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk.: 8g, Só: 1,2g, Ca: 131mg	Vágott zsemle ¹ , Magyaros vajkrém(Tolle) ³ , Kígyóuborka, Tej ⁷ E: 211kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk.: 10g, Só: 0,8g, Ca: 213mg	Vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Sárgarépas sajtkrém házi ^{#7,8} , Paradicsom, Tea virágmézzel E: 207kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 25g, Cuk.: 1g, Só: 1,2g, Ca: 127mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Bazsalikomos körözött ^{#7} , TV paprika, Tej ⁷ E: 252kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 32g, Cuk.: 10g, Só: 1,0g, Ca: 242mg
Tízórai	Tea friss citrommal és cukorral E: 23kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk.: 5g, Só: 0,0g, Ca: 1mg	limonádé E: 22kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk.: 5g, Só: g, Ca: 0mg	Narancs-citrom turmix E: 47kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk.: 11g, Só: 0,0g, Ca: 6mg	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
Ebéd	Alma, Sárgaborsófőzelék ^{1,7,10} , Sertéspörkölt E: 374kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 18g, CH: 40g, Cuk.: 9g, Só: 0,2g, Ca: 59mg	Narancs, Rakott sárgarépa ⁷ E: 405kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 15g, CH: 45g, Cuk.: 21g, Só: 0,9g, Ca: 256mg	Banán, Kelbimbó főzelék ^{1,7} , Pulyka ragu ¹ E: 283kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 17g, CH: 39g, Cuk.: 24g, Só: 0,2g, Ca: 140mg	Mandarin, Paradicsomos halragu ^{1,3,4,7} , Tészta köret ¹ E: 392kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 19g, CH: 51g, Cuk.: 11g, Só: 0,5g, Ca: 94mg	Rántott csirke szelet tepsiben ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 365kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 15g, CH: 38g, Cuk.: 1g, Só: 1,5g, Ca: 41mg
Uzsonna	Barna zsemle ^{1,7,12} , Paradicsom, Tea virágmézzel, Sonkafelfújt ^{1,3,7} E: 251kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 33g, Cuk.: 3g, Só: 1,3g, Ca: 49mg	Kukoricás kenyér ^{1,7} , Tojáskrém ^{3,7,10} , TV paprika, Tej fél adag ⁷ E: 267kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk.: 6g, Só: 0,9g, Ca: 134mg	Tea, Tökmagos pogácsa házi ^{1,3,7} E: 366kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 12g, CH: 37g, Cuk.: 6g, Só: 0,3g, Ca: 118mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Natúr vajkrém (Tolle) ⁷ , Tej ⁷ , Jégcsapretek E: 249kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 29g, Cuk.: 10g, Só: 0,8g, Ca: 211mg	Pék kifli ^{1,7} , Tea, Riska krémjoghurt 125 g ⁷ E: 239kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 8g, CH: 42g, Cuk.: 20g, Só: 0,6g, Ca: 0mg

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