

Bölcsődei étlap

Étlap

2026. március 2 - 2026. március 6

Étkezés	2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek
Reggeli	Tea, Tejbedara fahéjas szóráttal ^{1,7} E: 282kcal Tel.zsír.: 0g CH: 48g Só: 0,2g Zsír: 6g Feh.: 9g Cuk.: 18g Ca: 251mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Paradicsom, Teavaj (Lotti) ⁷ , Tej ⁷ E: 283kcal Tel.zsír.: 6g CH: 31g Só: 1,0g Zsír: 13g Feh.: 10g Cuk.: 10g Ca: 217mg	Pék kifli ^{1,7} , Kápia paprika, Fokhagymás petrezselymes vajkrém (Tolle), Tej ⁷ E: 259kcal Tel.zsír.: 3g CH: 34g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: 11g Ca: 204mg	Vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Uborkás tömlős krém# # ⁷ , Tej ⁷ E: 242kcal Tel.zsír.: 4g CH: 30g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 11g Cuk.: 10g Ca: 206mg	Korpás kifli ^{1,3,7} , Tonhalkrém tejfőllel ^{7,10} , Sörretek, Trappista sajt ebéd után (Ammerlander) ⁷ , Tea E: 129kcal Tel.zsír.: 2g CH: 18g Só: 0,6g Zsír: 4g Feh.: 6g Cuk.: 7g Ca: 93mg
Tízórai	limonádé citromból E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 7g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 7g Ca: 3mg	Tea friss citrommal és cukorral E: 23kcal Tel.zsír.: g CH: 5g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 5g Ca: 1mg	Narancs-citrom turmix E: 47kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 11g Ca: 6mg	Meggy turmix ⁷ E: 147kcal Tel.zsír.: 2g CH: 21g Só: 0,2g Zsír: 4g Feh.: 5g Cuk.: 18g Ca: 189mg	limonádé citromból E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 7g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 7g Ca: 3mg
Ebéd	Narancs, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sertés apró E: 405kcal Tel.zsír.: 1g CH: 49g Só: 0,2g Zsír: 14g Feh.: 21g Cuk.: 18g Ca: 157mg	Banán, Sárgarépa-főzelék ^{1,7} , Pulyka ragu ¹ E: 303kcal Tel.zsír.: 1g CH: 43g Só: 0,7g Zsír: 7g Feh.: 17g Cuk.: 35g Ca: 200mg	Alma, Rakott brokkoli bulgurral ^{1,3,7} E: 396kcal Tel.zsír.: 4g CH: 40g Só: 0,4g Zsír: 17g Feh.: 19g Cuk.: 7g Ca: 286mg	Mandarin, Almás tökfőzelék ^{1,7} , Stefánia - vagdalt ^{1,3} E: 334kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,2g Zsír: 13g Feh.: 12g Cuk.: 12g Ca: 93mg	Paradicsomleves tésztával ^{1,3,9} , Túrós-szilvás pite házi ^{1,3,7} E: 502kcal Tel.zsír.: 4g CH: 71g Só: 0,4g Zsír: 17g Feh.: 13g Cuk.: 20g Ca: 70mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Flora Gold margarin, Tea, Savanyú káposzta, Párizsi(Familia) ⁶ E: 210kcal Tel.zsír.: 3g CH: 26g Só: 1,3g Zsír: 9g Feh.: 6g Cuk.: 7g Ca: 19mg	Korpás kenyér ^{1,3,7} , Tökmagos sajtkrém (Ammerlander) ^{7,8} , Kígyóborka, Tea E: 273kcal Tel.zsír.: 5g CH: 22g Só: 1,2g Zsír: 15g Feh.: 12g Cuk.: 6g Ca: 170mg	Kukoricás kenyér ^{1,7} , Házi húskrém sertés ⁷ , TV paprika, Tea E: 233kcal Tel.zsír.: 1g CH: 29g Só: 0,8g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 6g Ca: 7mg	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Sonkakrém ⁷ , póréhagyma, Tej fél adag ⁷ E: 207kcal Tel.zsír.: 3g CH: 26g Só: 1,2g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 6g Ca: 139mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Tojáskrém ^{3,7,10} , Jégsaláta, Tej fél adag ⁷ E: 256kcal Tel.zsír.: 3g CH: 25g Só: 0,7g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 6g Ca: 132mg

Allergének:
1. Glutén 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. Szójaab 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. Kenőanyagok 13. Fűszerek 14. Csillagfűrt