

Bölcsődei étlap

Étlap

2026. március 9 - 2026. március 13

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
Reggeli	Foszlós kalács ^{1,3,7} , Flora Gold margarin, Kakaó neskakaóbból ⁷ E: 308kcal Tel.zsír.: 5g CH: 38g Só: 0,7g Zsír: 13g Feh.: 11g Cuk.: 12g Ca: 227mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Sárgarépasajtkrém házi ^{#7,8} , Tej fél adag ⁷ , Jégsaláta E: 256kcal Tel.zsír.: 5g CH: 25g Só: 1,1g Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: 7g Ca: 244mg	Korpás kenyér ^{1,3,7} , Kígyóborka, Tea friss citrommal és cukorral, Tojásrántotta hagymával, paprikával ^{3,7} E: 278kcal Tel.zsír.: 1g CH: 23g Só: 0,7g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 7g Ca: 45mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Paradicsom, Tej fél adag ⁷ , Kockasajt(Lotti) ⁷ E: 231kcal Tel.zsír.: 6g CH: 26g Só: 1,3g Zsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: 7g Ca: 223mg	Vágott zsemle ¹ , Körözött ⁷ , Jégcsapretek, Tea E: 148kcal Tel.zsír.: 1g CH: 24g Só: 0,5g Zsír: 3g Feh.: 7g Cuk.: 6g Ca: 39mg
Tízórai	Tea friss citrommal és cukorral E: 23kcal Tel.zsír.: g CH: 5g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 5g Ca: 1mg	Tea virágmézzel E: 16kcal Tel.zsír.: g CH: 4g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 0g Ca: 0mg	Narancs-citrom turmix E: 47kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 11g Ca: 6mg	limonádé citromból E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 7g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 7g Ca: 3mg	Tea friss citrommal és virágmézzel E: 18kcal Tel.zsír.: g CH: 4g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 0g Ca: 1mg
Ebéd	Alma, Paprikás burgonya virslivel E: 334kcal Tel.zsír.: 6g CH: 34g Só: 1,2g Zsír: 17g Feh.: 11g Cuk.: 6g Ca: 39mg	Mandarin, Hawaii csirkemell ^{1,3,7,9} , Főtt rizs E: 383kcal Tel.zsír.: 1g CH: 61g Só: 0,1g Zsír: 7g Feh.: 17g Cuk.: 13g Ca: 32mg	Narancs, Tejfeles,karfiolos húsos rakott tészta ^{1,3,7} E: 426kcal Tel.zsír.: 4g CH: 42g Só: 0,5g Zsír: 18g Feh.: 19g Cuk.: 13g Ca: 224mg	Píritott dara ¹ , Gyümölcsmártás ^{1,7} , Főtt hús, sertéscomb E: 420kcal Tel.zsír.: 1g CH: 53g Só: 1,1g Zsír: 16g Feh.: 14g Cuk.: 13g Ca: 53mg	Alma, Sárgaborsófőzelék ^{1,7,10} , Harcsapaprikás ^{1,4,7} E: 352kcal Tel.zsír.: 3g CH: 48g Só: 0,3g Zsír: 8g Feh.: 21g Cuk.: 9g Ca: 85mg
Uzsonna	Nosztalgia buci ^{1,3,7} , TV paprika, Flora Gold margarin, Tea, Tavaszi zöldséges szelet felvágott E: 238kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 7g Ca: 8mg	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Kápia paprika, Teavaj (Lotti) ⁷ , Tea, Kefir ⁷ E: 292kcal Tel.zsír.: 8g CH: 32g Só: 1,2g Zsír: 14g Feh.: 9g Cuk.: 12g Ca: 183mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Kaliforniai paprika, Magyaros vajkrém(Tolle) ³ , Tej fél adag ⁷ E: 195kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 1,0g Zsír: 7g Feh.: 8g Cuk.: 6g Ca: 129mg	Kemencés kenyér ¹ , Lilahagyma, Tej fél adag ⁷ , Házi csirkemájkrém ^{7,10} E: 240kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 14g Cuk.: 7g Ca: 133mg	Tej fél adag ⁷ , Shrek pogácsa házi ^{1,3,7} E: 347kcal Tel.zsír.: 7g CH: 30g Só: 0,4g Zsír: 19g Feh.: 12g Cuk.: 7g Ca: 250mg

Allergének:

1. Glutén tartalmazó gabona 2. Raktétel 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Élelmezésvezető