

Bölcsődei étlap

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 20

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Reggeli	Flora Gold margarin, Tej ₇ , Vajas-mézes kenyér _{1,6,7} E: 252kcal Tel.zsír.: 3g CH: 34g Só: 1,0g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 10g Ca: 212mg	Félbarna kenyér _{1,6} , TV paprika, Teavaj (Lotti) ₇ , Tej ₇ , Zala felvágott hentes ₆ E: 326kcal Tel.zsír.: 8g CH: 31g Só: 1,4g Zsír: 17g Feh.: 13g Cuk.: 10g Ca: 221mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér _{1,7} , Kaliforniai paprika, Sonkakrém ₇ , Tea E: 178kcal Tel.zsír.: 2g CH: 26g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 6g Ca: 7mg	Kemencés kenyér ₁ , Zöldfűszeres túrókrém (Lotti) ₇ , Kígyóuborka, Tej ₇ E: 269kcal Tel.zsír.: 3g CH: 37g Só: 1,0g Zsír: 7g Feh.: 15g Cuk.: 10g Ca: 286mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér _{1,7} , Hame tonhalkrém _{3,6,7} , Kápia paprika, Tej ₇ E: 263kcal Tel.zsír.: 3g CH: 30g Só: 1,0g Zsír: 11g Feh.: 11g Cuk.: 10g Ca: 204mg
Tízórai	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	Almalé 100 % E: 92kcal Tel.zsír.: g CH: 23g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg	Tea friss citrommal és cukorral E: 23kcal Tel.zsír.: g CH: 5g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 5g Ca: 1mg
Ebéd	Narancs, Csőben sült tök sertés _{1,3,7,8} E: 399kcal Tel.zsír.: 5g CH: 28g Só: 0,5g Zsír: 22g Feh.: 15g Cuk.: 12g Ca: 255mg	Mandarin, Gyökérfőzelék _{1,7} , Csirkepörkölt E: 200kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 0,2g Zsír: 4g Feh.: 14g Cuk.: 20g Ca: 136mg	Alma, Hamis vesevelő ₃ , Kuszkusz ₁ E: 364kcal Tel.zsír.: 1g CH: 42g Só: 0,0g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 10g Ca: 63mg	Körte, Sósкамártás _{1,7} , Főtt burgonya fél adag, Főtt tojás feltétként ₃ E: 277kcal Tel.zsír.: 1g CH: 43g Só: 0,1g Zsír: 3g Feh.: 7g Cuk.: 22g Ca: 125mg	Alföldi gulyásleves sertés, Banán, Piskótatorta csokis _{1,3,6,7} E: 363kcal Tel.zsír.: 2g CH: 45g Só: 0,3g Zsír: 15g Feh.: 10g Cuk.: 34g Ca: 187mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér _{1,7} , Paradicsom, Natúr vajkrém(Tolle) ₇ , Tej fél adag ₇ E: 209kcal Tel.zsír.: 2g CH: 26g Só: 0,7g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 6g Ca: 124mg	Kukoricás kenyér _{1,7} , Alma, Sárgarépas tojáskrém _{3,7,10} , Tej ₇ E: 343kcal Tel.zsír.: 4g CH: 38g Só: 1,0g Zsír: 10g Feh.: 12g Cuk.: 16g Ca: 228mg	Tea virágmézzel, Mákkal szórt pogácsa házi _{1,3,7} E: 377kcal Tel.zsír.: 6g CH: 38g Só: 0,1g Zsír: 21g Feh.: 8g Cuk.: 1g Ca: 129mg	Paradicsom, Tej ₇ , Sertéscomb felfújt _{1,3,7} E: 299kcal Tel.zsír.: 4g CH: 19g Só: 0,3g Zsír: 17g Feh.: 13g Cuk.: 11g Ca: 255mg	Korpás kifli _{1,3,7} , Tej ₇ , Gyümölcsjoghurt házi almás ₇ E: 274kcal Tel.zsír.: 5g CH: 36g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 12g Cuk.: 24g Ca: 343mg

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. Ken-dioxid 13. Fumárestűek 14. Csillagfűrt