

Bölcsődei étlap

Étlap

2026. március 23 - 2026. március 27

Étkezés	2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek
Reggeli	Briós ^{1,3,7} , Teavaj (Lotti) ⁷ , Vaniliás tej ⁷ E: 244kcal Tel.zsír.: 7g CH: 21g Só: 0,3g Zsír: 14g Feh.: 8g Cuk.: 13g Ca: 211mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Jégcsapretek, Petrezselymes flóra margarin, Tej ⁷ E: 240kcal Tel.zsír.: 3g CH: 29g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 10g Ca: 211mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Paradicsom, Fokhagymás petrezselymes vajkrém (Tolle), Tej fél adag ⁷ E: 201kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,9g Zsír: 7g Feh.: 8g Cuk.: 6g Ca: 131mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Almás sajtkrém ⁷ , Tea E: 236kcal Tel.zsír.: 5g CH: 25g Só: 1,1g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 7g Ca: 162mg	Kemencés kenyér ¹ , Kaliforniai paprika, Flora Gold margarin, Tea virágmézzel, Tavaszi zöldséges szelet felvágott E: 191kcal Tel.zsír.: 3g CH: 26g Só: 1,2g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 7mg
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	Tea E: 21kcal Tel.zsír.: g CH: 5g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 5g Ca: 0mg	limonádé E: 22kcal Tel.zsír.: g CH: 5g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 5g Ca: 0mg	Narancs-citrom turmix E: 47kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 11g Ca: 6mg
Ebéd	Alma, Rakott káposzta bulgurral ^{1,7} E: 333kcal Tel.zsír.: 2g CH: 41g Só: 1,0g Zsír: 14g Feh.: 13g Cuk.: 10g Ca: 98mg	Narancs, Reszelt csirkemáj, Főtt rizs E: 340kcal Tel.zsír.: 1g CH: 49g Só: 0,1g Zsír: 9g Feh.: 15g Cuk.: 9g Ca: 57mg	Tavaszi zöldségleves csirke ⁹ , Mandarin, Pizzás csiga ház ^{1,3,7} E: 524kcal Tel.zsír.: 6g CH: 51g Só: 0,9g Zsír: 24g Feh.: 25g Cuk.: 14g Ca: 267mg	Banán, Kelkáposzta főzelék ¹ , Sertés apró E: 301kcal Tel.zsír.: 0g CH: 35g Só: 0,2g Zsír: 12g Feh.: 13g Cuk.: 26g Ca: 157mg	Lencsegulyás sertés ^{1,7,10} , Alma, Túrós batyu ház ^{1,3,7} E: 452kcal Tel.zsír.: 2g CH: 52g Só: 0,3g Zsír: 18g Feh.: 19g Cuk.: 17g Ca: 120mg
Uzsonna	Német zsemle ¹ , Kígyóuborka, Tej ⁷ , Hentes sertés májas E: 244kcal Tel.zsír.: 4g CH: 30g Só: 1,2g Zsír: 8g Feh.: 12g Cuk.: 10g Ca: 206mg	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , TV paprika, Tökmagos túrókrém ^{#7} , Tej fél adag ⁷ E: 256kcal Tel.zsír.: 2g CH: 26g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 14g Cuk.: 6g Ca: 150mg	Pék kifli ^{1,7} , Párizsi krém ^{6,7} , Kápia paprika, Tea E: 203kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 0,8g Zsír: 7g Feh.: 6g Cuk.: 7g Ca: 3mg	Vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Tojáskrém ^{3,7,10} , Tej ⁷ , Jégsaláta E: 288kcal Tel.zsír.: 4g CH: 28g Só: 1,0g Zsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: 10g Ca: 216mg	Egyenes kifli ^{1,7} , Tonhalkrém margarinnal ^{4,7,10} , póréhagyma, Tej fél adag ⁷ E: 218kcal Tel.zsír.: 3g CH: 24g Só: 0,7g Zsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: 7g Ca: 136mg

Allergének:

1. Glutén (tartalmazó gabona) 2. Ráktelék 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

Élelmezésszakértő