

Bölcsődei étlap

Étlap

2026. március 30 - 2026. április 3

| Étkezés | 2026.03.30<br>Hétfő                                                                                                                                                                                               | 2026.03.31<br>Kedd                                                                                                                                                                                       | 2026.04.01<br>Szerda                                                                                                                                                                                                             | 2026.04.02<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                      |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | Fatörzs stangli <sup>1,3,6,7</sup> , Kakaó neskakaóból <sup>7</sup><br><br>E: 447kcal<br>Tel.zsír.: 3g<br>CH: 52g<br>Só: 0,2g<br><br>Zsír: 21g<br>Feh.: 13g<br>Cuk.: 9g<br>Ca: 215mg                              | Félbarna kenyér <sup>1,6</sup> , Ketchup, Tej fél adag <sup>7</sup> , Főtt virsli<br><br>E: 340kcal<br>Tel.zsír.: 7g<br>CH: 33g<br>Só: 2,5g<br><br>Zsír: 16g<br>Feh.: 15g<br>Cuk.: 11g<br>Ca: 146mg      | Teljes kiőrlésű búza kenyér <sup>1,7</sup> , Sörretek, Magyaros vajkrém(Tolle) <sup>3</sup> , Tej <sup>7</sup><br><br>E: 233kcal<br>Tel.zsír.: 3g<br>CH: 29g<br>Só: 0,9g<br><br>Zsír: 10g<br>Feh.: 10g<br>Cuk.: 10g<br>Ca: 204mg | Vezér rozsos kenyér 0,75 kg <sup>1,12</sup> , Bazsalikomos körözött <sup>7</sup> , Kígyóuborka, Tea<br><br>E: 162kcal<br>Tel.zsír.: 1g<br>CH: 26g<br>Só: 0,8g<br><br>Zsír: 3g<br>Feh.: 7g<br>Cuk.: 6g<br>Ca: 30mg            |
| Tízórai | Tea friss citrommal és cukorral<br><br>E: 23kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 5g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: 0g<br>Feh.: 0g<br>Cuk.: 5g<br>Ca: 1mg                                                                         | limonádé citromból<br><br>E: 34kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 7g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: 0g<br>Feh.: 0g<br>Cuk.: 7g<br>Ca: 3mg                                                                             | Tea friss citrommal és virágmézzel<br><br>E: 18kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 4g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: 0g<br>Feh.: 0g<br>Cuk.: 0g<br>Ca: 1mg                                                                                     | limonádé<br><br>E: 22kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 5g<br>Só: g<br><br>Zsír: 0g<br>Feh.: 0g<br>Cuk.: 5g<br>Ca: 0mg                                                                                                              |
| Ebéd    | Alma, Zellerfőzelék <sup>1,7</sup> , Pulykapörkölt <sup>1</sup><br><br>E: 251kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 25g<br>Só: 0,5g<br><br>Zsír: 9g<br>Feh.: 17g<br>Cuk.: 7g<br>Ca: 139mg                                   | Banán, Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Vagdalt csirkéből <sup>1,3</sup><br><br>E: 293kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 41g<br>Só: 0,2g<br><br>Zsír: 6g<br>Feh.: 15g<br>Cuk.: 24g<br>Ca: 180mg                 | Narancs, Rántott halrudak <sup>1,4</sup> , Burgonyapüré <sup>7</sup> , Paradicsom saláta<br><br>E: 375kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 49g<br>Só: 0,1g<br><br>Zsír: 14g<br>Feh.: 13g<br>Cuk.: 14g<br>Ca: 107mg                       | Mandarin, Sertés ragu, Kuskusz <sup>1</sup><br><br>E: 372kcal<br>Tel.zsír.: 1g<br>CH: 42g<br>Só: 0,2g<br><br>Zsír: 16g<br>Feh.: 13g<br>Cuk.: 9g<br>Ca: 38mg                                                                  |
| Uzsonna | Teljes kiőrlésű búza kenyér <sup>1,7</sup> , Paradicsom, Flora Gold margarin, Tea, Csirkemell szelet<br><br>E: 180kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 26g<br>Só: 1,1g<br><br>Zsír: 6g<br>Feh.: 6g<br>Cuk.: 6g<br>Ca: 7mg | Korpás kenyér <sup>1,3,7</sup> , Újhagymás flóra gold margarin, Tej fél adag <sup>7</sup><br><br>E: 199kcal<br>Tel.zsír.: 3g<br>CH: 24g<br>Só: 0,9g<br><br>Zsír: 8g<br>Feh.: 7g<br>Cuk.: 6g<br>Ca: 149mg | Pék kifli <sup>1,7</sup> , Tea, Gyümölcsjoghurt házi almás <sup>7</sup><br><br>E: 247kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 43g<br>Só: 0,9g<br><br>Zsír: 5g<br>Feh.: 8g<br>Cuk.: 21g<br>Ca: 133mg                                          | Vágott zsemle <sup>1</sup> , Jégcsapretek, Tojáslepeny sajttal <sup>1,3,7</sup> , Tej fél adag <sup>7</sup><br><br>E: 352kcal<br>Tel.zsír.: 4g<br>CH: 28g<br>Só: 0,9g<br><br>Zsír: 10g<br>Feh.: 13g<br>Cuk.: 7g<br>Ca: 246mg |

**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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élmezésvezető