

Bölcsődei étlap

Étlap

2026. április 20 - 2026. április 24

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
Reggeli	Brió ^{1,3,7} , Flora Gold margarin, Kakaó neskakaóból ⁷ E: 203kcal Tel.zsír.: 4g CH: 22g Só: 0,4g Zsír: 9g Feh.: 8g Cuk.: 11g Ca: 220mg	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Kígyóborka, Ketchup, Tea, Főtt virsl ^{6,7,9,10} E: 294kcal Tel.zsír.: 5g CH: 31g Só: 2,3g Zsír: 14g Feh.: 11g Cuk.: 11g Ca: 20mg	Vágott zsemle ¹ , Főtt tojás ³ , Flora Gold margarin, Jégsaláta, Tej fél adag ⁷ E: 309kcal Tel.zsír.: 3g CH: 23g Só: 0,6g Zsír: 8g Feh.: 9g Cuk.: 6g Ca: 148mg	Félbarna kenyér ¹ , Lilahagyma, Natúr vajkrém (Tolle) ⁷ , Tej fél adag ⁷ E: 194kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,9g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: 7g Ca: 133mg	Pék kifli ^{1,7} , Banános túrókrém ⁷ , Tea E: 217kcal Tel.zsír.: 1g CH: 38g Só: 0,6g Zsír: 3g Feh.: 9g Cuk.: 17g Ca: 69mg
Tízórai	limonádé citromból E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 7g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 7g Ca: 3mg	Narancs-citrom turmix E: 47kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 11g Ca: 6mg	Tea E: 21kcal Tel.zsír.: g CH: 5g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 5g Ca: 0mg	Tea friss citrommal és virágmézzel E: 18kcal Tel.zsír.: g CH: 4g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 0g Ca: 1mg	Narancs-citrom turmix E: 47kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 11g Ca: 6mg
Ebéd	Banán fél adag, Harcsapaprikás ^{1,4,7} , Kuszkus ¹ E: 323kcal Tel.zsír.: 2g CH: 49g Só: 0,2g Zsír: 7g Feh.: 15g Cuk.: 12g Ca: 93mg	Körte [#] , Vadas csirke tésztával ^{1,7,10} E: 369kcal Tel.zsír.: 1g CH: 60g Só: 0,4g Zsír: 5g Feh.: 20g Cuk.: 22g Ca: 96mg	Banán fél adag, Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Sertéspörkölt E: 393kcal Tel.zsír.: 1g CH: 40g Só: 0,2g Zsír: 15g Feh.: 20g Cuk.: 14g Ca: 111mg	Alma fél adag, Csirkemáj rizottó reszelt sajttal ^{#,7,9} , Paradicsom saláta E: 315kcal Tel.zsír.: 2g CH: 45g Só: 0,3g Zsír: 7g Feh.: 18g Cuk.: 7g Ca: 97mg	Körte [#] , Rántott csirke szelet tepsiben ^{1,3} , Céklás burgonyapüré ⁷ E: 436kcal Tel.zsír.: 3g CH: 50g Só: 0,4g Zsír: 16g Feh.: 17g Cuk.: 14g Ca: 104mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Újhagyma, Teavaj (Lotti) ⁷ , Tea, Pulykamell sonka E: 354kcal Tel.zsír.: 5g CH: 55g Só: 0,8g Zsír: 10g Feh.: 14g Cuk.: 6g Ca: 291mg	Tej ⁷ , Tejszelet ^{3,6,7,8} E: 138kcal Tel.zsír.: 4g CH: 12g Só: 0,2g Zsír: 7g Feh.: 6g Cuk.: 9g Ca: 204mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Hame afrikai harcsás tonhalkrém ^{1,3,6,7} , Paradicsom, Tej fél adag ⁷ E: 218kcal Tel.zsír.: 2g CH: 26g Só: 0,9g Zsír: 9g Feh.: 8g Cuk.: 6g Ca: 123mg	Tej fél adag ⁷ , Mákos kevert ^{1,3,7} E: 375kcal Tel.zsír.: 6g CH: 39g Só: 0,3g Zsír: 17g Feh.: 10g Cuk.: 21g Ca: 295mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Kápia paprika, Tej fél adag ⁷ , Kockasajt (Medve) ⁷ E: 233kcal Tel.zsír.: 6g CH: 26g Só: 1,3g Zsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: 7g Ca: 220mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élmezésvezető