

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcsődés    Heti étlap

2025.06.09. - 2025.06.13.

24 .hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

|         | hétfő                    |        |        | kedd                                                                                 |         |        | szerda                                                                                        |         |        | csütörtök                                                                              |         |        | péntek                                                                       |         |        |
|---------|--------------------------|--------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| Reggeli |                          |        |        | Tej {7},<br>Félbarna kenyér {1,(6,7)},<br>Teavaj {7}, Lekvár (12)                    |         |        | Tejeskávé {1,7},    Teljes kiőrlésű<br>kenyér {1}    Körözött {7,(1)},<br>Kaliforniai paprika |         |        | Kakaó {7,} Rozscipó (1),<br>Flóra margarin {7}<br>Csirkemell sonka,<br>Zöldpaprika     |         |        | Tej {7},<br>Graham kenyér {1,(6,7)},<br>Tonhalszendvics {3,4,(7)},<br>Uborka |         |        |
|         | Energia:    Kcal / KJ    |        |        | Energia: 336,35 Kcal /1405,94 KJ                                                     |         |        | Energia: 271,81 Kcal /1136,17 KJ                                                              |         |        | Energia: 301,83    Kcal /1261,65    KJ                                                 |         |        | Energia: 280,74 Kcal / 1173,49 KJ                                            |         |        |
|         | Fehérje                  | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                                                                              | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                       | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                      | Zsír    | T.Zsír |
|         |                          |        |        | 10,82 g                                                                              | 13,30 g | 6,32 g | 13,84 g                                                                                       | 7,48 g  | 3,10 g | 14,66 g                                                                                | 8,68 g  | 2,59 g | 15,17 g                                                                      | 9,61 g  | 3,30 g |
|         | Szénhidrát               | Cukor  | Só     | Szénhidrát                                                                           | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                                    | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                             | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                   | Cukor   | Só     |
|         |                          |        |        | 43,52 g                                                                              | 11,94 g | 1,07 g | 36,99 g                                                                                       | 5,00 g  | 0,77 g | 41,14 g                                                                                | 9,99 g  | 0,28 g | 32,69 g                                                                      | 0,00 g  | 1,20 g |
|         | allergének:              |        |        | 1,7,(6),(12)                                                                         |         |        | 1,7                                                                                           |         |        | 7,(1)                                                                                  |         |        | 1,3,4,7,(6)                                                                  |         |        |
| Tízórai |                          |        |        | Gyümölcs tea                                                                         |         |        | Limonádé                                                                                      |         |        | Gyümölcs tea                                                                           |         |        | Citromos tea                                                                 |         |        |
|         | Energia:    Kcal / KJ    |        |        | Energia:    Kcal/    KJ                                                              |         |        | Energia:    Kcal /    KJ                                                                      |         |        | Energia:    Kcal /    KJ                                                               |         |        | Energia:    Kcal /    KJ                                                     |         |        |
|         | Fehérje:                 | Zsír:  | T.Zsír | Fehérje:                                                                             | Zsír:   | T.Zsír | Fehérje:                                                                                      | Zsír:   | T.Zsír | Fehérje:                                                                               | Zsír:   | T.Zsír | Fehérje:                                                                     | Zsír:   | T.Zsír |
|         |                          |        |        | 0,01 g                                                                               | 0,00 g  | 0,00 g | 0,10 g                                                                                        | 0,10 g  | 0,00 g | 0,01 g                                                                                 | 0,00 g  | 0,00 g | 0,08 g                                                                       | 0,07 g  | 0,00 g |
|         | Szénhidrát               | Cukor: | Só:    | Szénhidrát:                                                                          | Cukor:  | Só:    | Szénhidrát:                                                                                   | Cukor:  | Só:    | Szénhidrát:                                                                            | Cukor:  | Só:    | Szénhidrát:                                                                  | Cukor:  | Só:    |
|         |                          |        |        | 5,23 g                                                                               | 5,00 g  | 0,00 g | 6,11 g                                                                                        | 5,00 g  | 0,00 g | 5,23 g                                                                                 | 5,00 g  | 0,00 g | 15,99 g                                                                      | 14,99 g | 0,00 g |
| Ebéd    |                          |        |        | Sült virsli<br>{1,6,7,}Sárgaborsófőzelék {1}<br>Alma                                 |         |        | Reszelt csirkemáj,<br>Burgonya<br>Csemege uborka {10},<br>Banán                               |         |        | Húsleves {1,3,9}<br>Főtt csirkemell,<br>Vegyes gyümölcsmártás{1,7}<br>Pritott dara {1} |         |        | Sült csikocombfilé,<br>Brokkolifőzelék {1,7,9}    Banán                      |         |        |
|         | Energia:    Kcal / KJ    |        |        | Energia: 388,68 Kcal / 1624,68KJ                                                     |         |        | Energia: 449,37 Kcal /1878,37 KJ                                                              |         |        | Energia: 560,63 Kcal /2343,43    KJ                                                    |         |        | Energia: 327,18    Kcal / 1367,61 KJ                                         |         |        |
|         | Fehérje                  | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                                                                              | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                       | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                      | Zsír    | T.Zsír |
|         |                          |        |        | 17,76 g                                                                              | 18,79 g | 4,84 g | 20,41 g                                                                                       | 12,79 g | 4,21 g | 25,03 g                                                                                | 12,84 g | 2,60 g | 20,22 g                                                                      | 12,52 g | 2,41 g |
|         | Szénhidrát               | Cukor  | Só     | Szénhidrát                                                                           | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                                    | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                             | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                   | Cukor   | Só     |
|         |                          |        |        | 36,33 g                                                                              | 0,00 g  | 1,51 g | 61,68 g                                                                                       | 0,00 g  | 4,37 g | 84,67 g                                                                                | 12,99 g | 1,28 g | 32,60 g                                                                      | 0,00 g  | 1,01 g |
|         | allergének:              |        |        | 1,(6),(7),(10)                                                                       |         |        | 10                                                                                            |         |        | 1,3,7,9                                                                                |         |        | 1,7,9                                                                        |         |        |
| Uzsonna |                          |        |        | Citromos tea<br>Zsemle {1}, Flóra margarin {7},<br>Zala felvágott {1,6,7},<br>Uborka |         |        | Gyümölcstea<br>Korpás zsemle{1}, Flóra<br>margarin{7}, Főtt tojás {3},<br>Jégcsapretek        |         |        | Citromos tea<br>Molnárka{1,3,7},<br>Flóra margarin{7},<br>Alma                         |         |        | Limonádé<br>Kifli{1},<br>Vajkrém,<br>Paradicsom                              |         |        |
|         | Energia:    Kcal /    KJ |        |        | Energia:267,28 Kcal /1117,23    KJ                                                   |         |        | Energia:219,14 Kcal /916,01    KJ                                                             |         |        | Energia: 220,64    Kcal / 922,28 KJ                                                    |         |        | Energia:143,28 Kcal /598,91    KJ                                            |         |        |
|         | Fehérje                  | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                                                                              | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                       | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                      | Zsír    | T.Zsír |
|         |                          |        |        | 7,23 g                                                                               | 8,56 g  | 2,23 g | 8,57 g                                                                                        | 8,44 g  | 1,77 g | 2,95 g                                                                                 | 6,88 g  | 1,69 g | 4,08 g                                                                       | 0,42 g  | 0,01 g |
|         | Szénhidrát               | Cukor  | Só     | Szénhidrát                                                                           | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                                    | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                             | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                   | Cukor   | Só     |
|         |                          |        |        | 39,58 g                                                                              | 14,99 g | 1,16 g | 25,42 g                                                                                       | 5,14 g  | 0,57 g | 35,70 g                                                                                | 16,21 g | 0,30 g | 29,79 g                                                                      | 5,00 g  | 0,41 g |
|         | allergének:              |        |        | 1,7,(6)                                                                              |         |        | 1,3,7                                                                                         |         |        | 1,3,7                                                                                  |         |        | 1                                                                            |         |        |

Nemzetközi kód - Allergén

1 - glutén

2 - rák

3 - tojás

4 - hal

5 - földimogyoró

6 - szója

7 - tejtermék, laktóz

8 - diófélék

9 - zeller

10 - mustár

11 - szeszám

12 - kéndioxid, szulfid

13 - csillagfűrt

14 - puhatestűek

15 - mesterséges

édesítőszer

16- édesgyökér