

Bölcsőde 0-3 (négyzseri étkezés)

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Reggeli	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Gyümölcs joghurt⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Korpás kifli¹ E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Dobozos kakaó⁷ E: 150kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Flóra margarin E: 18kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Trappista sajtszelet⁷ E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tejbegríz kakaó szóráttal^{1,7} E: 225kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 36g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Kefir⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Sajtos rúd 50 g^{1,3,7} E: 212kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Tej⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Vajkrém⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Tízórai	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Citromos tea E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Banán E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Citromos tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Ebéd	Almaleves^{1,7} E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertéspörkölt bácskai módra E: 189kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,8g Párolt rizs E: 201kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Vegyes vágott E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Húsgombóc paradicsommártással^{1,3} E: 271kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 10g, Só: 2,0g Forma kenyér¹ E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 154kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Finomfőzelék^{1,7} E: 76kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 2g, Só: 2,1g	Paprikás burgonya virslivel^{1,3} E: 279kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 2,8g Forma kenyér¹ E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csemege uborka E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zöldséggulyás hússal^{1,3} E: 257kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Hétmagvas kenyér¹ E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kakaós tekercs^{1,3,7} E: 424kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 77g, Cuk: 36g, Só: 0,3g
Uzsonna	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Sajtkrémés hétmagvas kenyér jégcsapretekkel +^{1,7} E: 228kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Zala felvágottas, vajkrémés szendvics zsemlében kígyóuborkával^{1,6,7} E: 214kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Tej⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Majonézes tojáskrém^{3,7,10} E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Jégcsap retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Forma kenyér¹ E: 168kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Szendvicstúró⁷ E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs joghurt⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Bordás 1 db 40 g-os^{1,7} E: 109kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,3g

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. Diofélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. A változtatás jogát fenntartjuk!