Bölcsõde 24-36

Étlap

2025. június 23 - 2025. június 27

Étkezés	2025.06.23 Hétfõ	2025.06.24 Kedd	2025.06.25 Szerda	2025.06.26 Csütörtök	2025.06.27 Péntek
Reggeli	teljes kiõrlésû kenyér[1], Uborkás tojáskrém[3,10], Tej[7] E: 254kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 1g Feh.: 11g CH: 27g Cuk.: 0g Só: 0,3g Ca: 243mg	teljes kiõrlésû kenyér sonka[1,6], Zöldárú paradicsom, Tea - gyümölcs E: 62kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: 0g Feh.: 3g CH: 10g Cuk.: 4g Só: 0,2g Ca: 8mg	Magvaskenyér[1,6], Sajtkrém /n./[7], Zöldáru kigyóuborka, Kakaó[7] E: 251kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 3g Feh.: 14g CH: 41g Cuk.: 10g Só: 0,3g Ca: 232mg	Kalács[1,3,7], Karamellás tej[7] E: 325kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 2g Feh.: 12g CH: 47g Cuk.: 13g Só: 0,7g Ca: 240mg	Kenyér zala uborka[1,6], Tej[7] E: 273kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 2g Feh.: 14g CH: 25g Cuk.: 1g Só: 0,9g Ca: 241mg
Tízórai	Magozott Meggybefõtt E: 81kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 19g Cuk.: 19g Só: 0,0g Ca: 11mg	Banán E: 95kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 22g Cuk.: 22g Só: 0,0g Ca: 5mg	Õszibarack befõtt E: 44kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 10g Cuk.: 10g Só: 0,0g Ca: 4mg	Alma E: 31kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 9mg	Alma E: 31kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 9mg
Ebéd	Májgombócleves[1,3], Fõtt hús sertés, Fehérrépafõzelék[1] E: 336kcal Zsír: 17g Tel.zsír.: 2g Feh.: 24g CH: 21g Cuk.: 7g Só: 0,4g Ca: 83mg	Lenmagos rántott halfilé[1,3,4], Fõtt rizs, Párolt sárgarépa E: 416kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: 2g Feh.: 15g CH: 54g Cuk.: 0g Só: 1,5g Ca: 55mg	Eszterházy csirkemellragu[1,7,9,10], Tészta köret[1,3] E: 286kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 2g Feh.: 16g CH: 33g Cuk.: 3g Só: 0,1g Ca: 36mg	Paprikás burgonya csirkemellel, Csemege uborka E: 384kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 1g Feh.: 17g CH: 64g Cuk.: 1g Só: 0,1g Ca: 50mg	Sertéspörkölt, Párolt bulgur[1], Céklasaláta E: 355kcal Zsír: 18g Tel.zsír.: 2g Feh.: 15g CH: 35g Cuk.: 4g Só: 0,2g Ca: 41mg
Uzsonna	Natúr joghurt[7], Kifli[1,7], Alma E: 167kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Feh.: 7g CH: 23g Cuk.: 6g Só: 0,1g Ca: 12mg	Tej[7], Briós /Hartai[1,3,7] E: 324kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 1g Feh.: 12g CH: 38g Cuk.: 0g Só: 0,5g Ca: 235mg	teljes kiõrlésû kenyér[1], Zöldárú paradicsom, Párizsi[6], Margarin E: 295kcal Zsír: 21g Tel.zsír.: 4g Feh.: 7g CH: 18g Cuk.: 0g Só: 0,6g Ca: 20mg	Kenyér, szelet sajt, TV paprika[1,7] E: 192kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 5g Feh.: 8g CH: 17g Cuk.: 0g Só: 0,5g Ca: 163mg	Gyümölcs joghurt E: 185kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Feh.: 9g CH: 26g Cuk.: g Só: g Ca: mg
Energia:	839,44kcal	896,12kcal	876,50kcal	932,69kcal	843,77kcal
Zsír:	32,15g	25,56g	41,66g	25,97g	35,55g
Telített zsírsav:	2,62g	3,33g	8,79g	7,06g	3,88g
Fehérje:	42,88g	32,08g	36,37g	37,42g	37,94g
Szénhidrát:	89,22g	123,52g	101,83g	133,20g	92,03g
Cukor:	21,35g	22,24g	6,17g	7,70g	10,11g
Só:	0,77g	2,26g	1,02g	1,27g	1,17g
Ca:	348,85mg	302,85mg	291,79mg	462,31mg	290,71mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Puhatestûek
14. Csillagfürt