

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. július 7 - 2025. július 11

Étkezés	2025.07.07 Hétfő	2025.07.08 Kedd	2025.07.09 Szerda	2025.07.10 Csütörtök	2025.07.11 Péntek
Reggeli	Zsemle zala uborka ^{1,6} , Tej ⁷ E: 232kcal Tel.zsír.: 3g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 16g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 236mg	Zöldfűszeres túrókrém, teljesörli kenyér, retek ^{1,7} , Tej ⁷ E: 259kcal Tel.zsír.: 0g CH: 30g Só: 0,3g Zsír: 7g Feh.: 16g Cuk.: g Ca: 293mg	Főtt virsli, ketchup ^{3,6,7,9,10} , Tea, Kenyér ¹ E: 180kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,0g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 4g Ca: 8mg	Magvaskenyér ^{1,6} , Sajtkrém /n./ ⁷ , Zöldáru paprika, Karamellás tej ⁷ E: 253kcal Tel.zsír.: 2g CH: 42g Só: 0,3g Zsír: 11g Feh.: 14g Cuk.: 10g Ca: 234mg	Kenyér pulykafelvágott paprika ¹ , Tej ⁷ E: 305kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 0,9g Zsír: 11g Feh.: 16g Cuk.: 0g Ca: 252mg
Tízórai	Őszibarack befőtt E: 44kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 10g Ca: 4mg	Sárgabarack E: 40kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 11mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Görögdinnye, babapiskóta ^{1,3} E: 161kcal Tel.zsír.: 0g CH: 31g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 18g Ca: 26mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg
Ebéd	Gulyásleves ^{1,3} , Csőben sült brokkoli csirkemájjal ^{1,3,7} E: 421kcal Tel.zsír.: 4g CH: 37g Só: 0,3g Zsír: 22g Feh.: 30g Cuk.: 0g Ca: 224mg	Kelkáposzta főzelék ¹ , Húsgombóc ³ , Kenyér ¹ E: 346kcal Tel.zsír.: 0g CH: 48g Só: 0,3g Zsír: 8g Feh.: 18g Cuk.: 2g Ca: 42mg	Rántott hal (pangasius) sütőben sütvé ^{1,3,4,7} , Főtt rizs, Párolt zöldség fél adag E: 424kcal Tel.zsír.: 3g CH: 52g Só: 0,3g Zsír: 16g Feh.: 16g Cuk.: 1g Ca: 23mg	Rakott zöldbab ⁷ E: 169kcal Tel.zsír.: 2g CH: 9g Só: 0,2g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 43mg	Csirkepörkölt tésztával, Kovászos uborka E: 235kcal Tel.zsír.: 0g CH: 31g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 13g Cuk.: 2g Ca: 16mg
Uzsonna	Natúr joghurt ⁷ , Kifli ^{1,7} , Alma E: 205kcal Tel.zsír.: g CH: 30g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: 3g Ca: 11mg	Kalács ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 285kcal Tel.zsír.: 2g CH: 37g Só: 0,7g Zsír: 10g Feh.: 12g Cuk.: 3g Ca: 240mg	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldáru paradicsom E: 176kcal Tel.zsír.: 2g CH: 22g Só: 0,1g Zsír: 7g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 6mg	Tej ⁷ , Briós /Hartai ^{1,3,7} E: 324kcal Tel.zsír.: 1g CH: 38g Só: 0,5g Zsír: 11g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 235mg	Krémtúró ⁷ , Kenyér ¹ E: 250kcal Tel.zsír.: 3g CH: 36g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 11g Cuk.: 12g Ca: 36mg
Energia:	903,34kcal	930,24kcal	811,67kcal	907,53kcal	821,28kcal
Zsír:	42,95g	25,25g	28,16g	33,87g	23,79g
Telített zsírsav:	6,99g	2,40g	4,87g	5,58g	5,04g
Fehérje:	49,24g	45,85g	28,29g	40,14g	40,11g
Szénhidrát:	88,55g	122,54g	106,96g	119,00g	107,13g
Cukor:	6,95g	10,58g	8,02g	6,53g	7,97g
Só:	1,37g	1,25g	0,46g	1,04g	0,89g
Ca:	475,28mg	585,24mg	543mg	537,98mg	313,82mg

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