

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. július 14 - 2025. július 18

Étkezés	2025.07.14 Hétfő	2025.07.15 Kedd	2025.07.16 Szerda	2025.07.17 Csütörtök	2025.07.18 Péntek
Reggeli	Kalács ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 174kcal Tel.zsír.: 1g CH: 21g Só: 0,4g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 2g Ca: 177mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru paprika, Felvágott kópé szelet, Tej ⁷ E: 233kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,3g Zsír: 7g Feh.: 11g Cuk.: g Ca: 247mg	Párizsi ⁶ , Margarin, Zöldáru kigyóborka, Tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 421kcal Tel.zsír.: 4g CH: 32g Só: 0,9g Zsír: 26g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 234mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 306kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,3g Zsír: 14g Feh.: 11g Cuk.: g Ca: 244mg	Zala felvágott ⁶ , Margarin, Zöldáru kigyóborka, Tea, Kenyér ¹ E: 320kcal Tel.zsír.: 6g CH: 26g Só: 0,7g Zsír: 20g Feh.: 7g Cuk.: 5g Ca: 6mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	Sárgadinnye E: 24kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 8mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Őszibarack, Háztartási keksz ¹ E: 203kcal Tel.zsír.: 1g CH: 39g Só: 0,4g Zsír: 3g Feh.: 5g Cuk.: 16g Ca: 18mg
Ebéd	Tárkonyos Csirkeraguleves ^{1,7} , Húsgombóc ³ , Kelbimbó főzelék ¹ E: 485kcal Tel.zsír.: 2g CH: 54g Só: 0,4g Zsír: 15g Feh.: 33g Cuk.: 15g Ca: 129mg	Bácskai rizseshús sertés comból, Csemege uborka E: 270kcal Tel.zsír.: 0g CH: 40g Só: 0,1g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk.: 1g Ca: 21mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Főtt tojás ³ E: 203kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 0,1g Zsír: 6g Feh.: 10g Cuk.: 5g Ca: 71mg	Vadas pulykaragu ^{1,7,10} , Párolt bulgur ¹ E: 347kcal Tel.zsír.: 3g CH: 38g Só: 0,1g Zsír: 17g Feh.: 13g Cuk.: 5g Ca: 36mg	Rántott csirkemell ^{1,3} , Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ E: 372kcal Tel.zsír.: 1g CH: 44g Só: 0,1g Zsír: 11g Feh.: 24g Cuk.: 4g Ca: 16mg
Uzsonna	Zsemle ¹ , Párizsi ⁶ , Margarin, Zöldáru kigyóborka E: 255kcal Tel.zsír.: 4g CH: 12g Só: 0,8g Zsír: 20g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 9mg	Kifli ^{1,7} , Zöldáru paprika, kockasajt E: 224kcal Tel.zsír.: 6g CH: 23g Só: 1,0g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 1g Ca: 162mg	Magvaskenyér ^{1,6} , Kefir ⁷ E: 170kcal Tel.zsír.: 4g CH: 29g Só: 0,7g Zsír: 9g Feh.: 12g Cuk.: 7g Ca: 270mg	Sós fonat ^{1,7} , Tej ⁷ E: 248kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: 0,3g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk.: g Ca: 228mg	Tejszelet ^{1,7} E: 22kcal Tel.zsír.: g CH: 9g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	945,37kcal	820,74kcal	818,87kcal	931,94kcal	916,89kcal
Zsír:	40,94g	23,67g	41,16g	37,69g	38,13g
Telített zsírsav:	7,12g	6,07g	9,47g	2,57g	7,68g
Fehérje:	44,90g	33,86g	35,22g	36,63g	37,52g
A változtatás jogát fenntartjuk!	93,35g	113,16g	92,37g	109,66g	118,61g
Cukor:	21,44g	23,19g	13,03g	8,33g	8,69g
Só:	1,66g	1,40g	1,40g	1,23g	1,23g
Ca:	324,22mg	435,06mg	432,70mg	412,70mg	39,98mg

- Allergének:**
- Glutént tartalmazó gabona
 - Rákfélék és azokból készült termékek
 - Tojás és abból készült termékek
 - Halak és azokból készült termékek
 - Földimogyoró és abból készült termékek
 - Szójabab és abból készült termékek
 - Tej és abból készült termékek
 - Diófélék
 - Zeller és abból készült termékek
 - Mustár és abból készült termékek
 - Szezám és abból készült termékek
 - Szezám és abból készült termékek
 - Kén-dioxid
 - Puhatestűek
 - Csillagfürt