

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. szeptember 1 - 2025. szeptember 5

Étkezés	2025.09.01 Hétfő	2025.09.02 Kedd	2025.09.03 Szerda	2025.09.04 Csütörtök	2025.09.05 Péntek
Reggeli	Kenyér zala uborka ^{1,6} , Margarin, Tej ⁷ E: 418kcal Tel.zsír.: 7g CH: 25g Só: 1,1g Zsír: 28g Feh.: 14g Cuk.: 1g Ca: 241mg	Májkrém teljes kiörlésű kenyér ^{1,6} , Zöldárú paradicsom, Tea E: 176kcal Tel.zsír.: 1g CH: 23g Só: 0,2g Zsír: 6g Feh.: 5g Cuk.: 4g Ca: 18mg	Tejbedara fahéjas szórattal ^{1,7} E: 285kcal Tel.zsír.: 1g CH: 38g Só: 0,4g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 5g Ca: 241mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Főtt tojás ³ , Zöldárú paprika, Kakaó ⁷ E: 286kcal Tel.zsír.: 0g CH: 39g Só: 0,3g Zsír: 8g Feh.: 12g Cuk.: 10g Ca: 251mg	Kenyér, szelet sajt, TV paprika ^{1,7} , Tea - gyümölcs E: 209kcal Tel.zsír.: 5g CH: 21g Só: 0,5g Zsír: 10g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 163mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	babapiskóta ^{1,3} , Őszibarack befőtt E: 178kcal Tel.zsír.: 0g CH: 35g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 22g Ca: 12mg	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	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg
Ebéd	Sertésragu leves ¹ , Sárgarépa főzelék ¹ , Főtt tojás ³ E: 246kcal Tel.zsír.: 1g CH: 25g Só: 0,4g Zsír: 10g Feh.: 13g Cuk.: 7g Ca: 61mg	Zöldbab főzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 224kcal Tel.zsír.: 1g CH: 14g Só: 0,1g Zsír: 12g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 17mg	Csirkepörkölt comb filéből, Párolt bulgur ¹ , Céklasaláta E: 324kcal Tel.zsír.: 1g CH: 36g Só: 0,2g Zsír: 12g Feh.: 19g Cuk.: 4g Ca: 35mg	Rakott karfiol ⁷ E: 260kcal Tel.zsír.: 3g CH: 25g Só: 0,3g Zsír: 11g Feh.: 14g Cuk.: 4g Ca: 107mg	Csirkemell sokmagos bundában ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ , Csemege uborka E: 374kcal Tel.zsír.: 1g CH: 45g Só: 1,1g Zsír: 10g Feh.: 25g Cuk.: 1g Ca: 31mg
Uzsonna	Magvaskenyér ^{1,6} , Zöldárú paradicsom, kockasajt E: 139kcal Tel.zsír.: 6g CH: 20g Só: 0,8g Zsír: 11g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 153mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , gépsonka, Margarin, Zöldárú kigyóuborka E: 276kcal Tel.zsír.: 5g CH: 17g Só: 0,4g Zsír: 18g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 19mg	Kenyér párizsi tv paprika ^{1,6} E: 184kcal Tel.zsír.: 1g CH: 22g Só: 0,4g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 7mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Sonkakrém, Zöldárú kigyóuborka E: 168kcal Tel.zsír.: 2g CH: 17g Só: 0,3g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 19mg	Gyümölcs joghurt, Kifli ^{1,7} E: 239kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: 0,1g Zsír: 5g Feh.: 11g Cuk.: g Ca: 3mg
Energia:	833,37kcal	853,84kcal	825,00kcal	808,99kcal	852,84kcal
Zsír:	49,40g	38,43g	29,99g	24,61g	25,24g
Telített zsírsav:	13,09g	7,98g	3,23g	5,15g	5,93g
Fehérje:	36,32g	31,21g	35,56g	35,75g	45,17g
Szénhidrát:	75,98g	88,97g	101,95g	103,04g	108,31g
Cukor:	15,03g	4,18g	9,29g	25,73g	7,61g
Só:	2,34g	0,82g	0,98g	0,96g	1,71g
Ca:	464,03mg	65,86mg	296,04mg	302,09mg	206,46mg

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. Puhatestűek
14. Csillagfűt