

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. szeptember 15 - 2025. szeptember 19

Étkezés	2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek
Reggeli	Felvágott kópé szelet, Zöldáru kigyóborka, Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ E: 125kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 4g Cuk.: 4g Ca: 2mg	Halpástétom, teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Tej ₇ E: 285kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 0,4g Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 245mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldséges felvágott _{6,7,9,10} , Zöldáru paprika, Margarin, Tea - gyümölcs E: 294kcal Tel.zsír.: 4g CH: 23g Só: 0,6g Zsír: 20g Feh.: 6g Cuk.: 4g Ca: 24mg	Lenmagos sajtkrém ₇ , teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru kigyóborka, Tej ₇ E: 382kcal Tel.zsír.: 4g CH: 30g Só: 0,3g Zsír: 19g Feh.: 19g Cuk.: 0g Ca: 282mg	Kalács _{1,3,7} , Kakaó ₇ E: 332kcal Tel.zsír.: 2g CH: 47g Só: 0,7g Zsír: 10g Feh.: 12g Cuk.: 13g Ca: 242mg
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	Szilvabefőtt E: 81kcal Tel.zsír.: g CH: 20g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: 20g Ca: 9mg	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 39mg	Körte befőtt E: 87kcal Tel.zsír.: g CH: 21g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: 21g Ca: 6mg
Ebéd	Csirkeragu leves, Carbonara mártás _{1,7} , Tészta köret (szarv.) _{1,3} E: 434kcal Tel.zsír.: 4g CH: 37g Só: 0,6g Zsír: 21g Feh.: 23g Cuk.: 6g Ca: 104mg	Kelkáposzta főzelék ₁ , Húsgombóc ₃ E: 239kcal Tel.zsír.: 0g CH: 26g Só: 0,3g Zsír: 8g Feh.: 14g Cuk.: 2g Ca: 42mg	Rakott brokkoli bulgurral _{1,3,7} E: 315kcal Tel.zsír.: 2g CH: 36g Só: 1,2g Zsír: 11g Feh.: 19g Cuk.: 2g Ca: 204mg	Sárgaborsó főzelék ₁ , Pulykapörkölt ₁ E: 329kcal Tel.zsír.: 1g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk.: g Ca: 31mg	Rántott csirkemell _{1,3} , Kukoricás rizs, Csemege uborka E: 430kcal Tel.zsír.: 1g CH: 55g Só: 0,1g Zsír: 12g Feh.: 25g Cuk.: 1g Ca: 18mg
Uzsonna	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	teljes kiörlésű kenyér ₁ , gépsonka, Zöldáru paprika, Margarin E: 285kcal Tel.zsír.: 5g CH: 18g Só: 0,4g Zsír: 18g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 24mg	Gyümölcs joghurt, Kifli _{1,7} E: 239kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: 0,1g Zsír: 5g Feh.: 11g Cuk.: g Ca: 3mg	Kenyér, kópé szelet ₁ , Zöldáru paradicsom E: 150kcal Tel.zsír.: 1g CH: 22g Só: 0,1g Zsír: 4g Feh.: 4g Cuk.: 0g Ca: 3mg	Tejszelet _{1,7} E: 22kcal Tel.zsír.: g CH: 9g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	914,36kcal	903,41kcal	929,34kcal	897,75kcal	870,85kcal
Zsír:	32,70g	38,89g	36,59g	38,00g	26,16g
Telített zsírsav:	5,23g	6,95g	6,25g	5,74g	3,18g
Fehérje:	39,17g	35,08g	36,33g	44,71g	38,67g
Szénhidrát:	106,53g	95,04g	115,41g	88,49g	131,86g
Cukor:	13,29g	24,12g	11,52g	7,84g	9,71g
Só:	1,13g	1,10g	1,87g	0,45g	0,82g
Ca:	349,91mg	315,57mg	355,32mg	355,32mg	266,26mg

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. Szezámag és abból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfűt