

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. szeptember 22 - 2025. szeptember 26

Étkezés	2025.09.22 Hétfő	2025.09.23 Kedd	2025.09.24 Szerda	2025.09.25 Csütörtök	2025.09.26 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Margarin, Zöldáru kigyóborka, Tea E: 276kcal Tel.zsír.: 4g CH: 22g Só: 0,4g Zsír: 17g Feh.: 6g Cuk.: 5g Ca: 17mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldárú paradicsom, Sajtos párizsi, Margarin, Tej ₇ E: 418kcal Tel.zsír.: 4g CH: 29g Só: 0,8g Zsír: 26g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 244mg	Kenyér körözött paprika _{1,7} , Tea - gyümölcs E: 165kcal Tel.zsír.: 0g CH: 28g Só: 0,0g Zsír: 2g Feh.: 8g Cuk.: 4g Ca: 28mg	Baromfi felvágott, Margarin, Zöldáru kigyóborka, Tej ₇ , Kenyér ₁ E: 408kcal Tel.zsír.: 5g CH: 32g Só: 0,5g Zsír: 24g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 230mg	gépsonka, teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldárú paradicsom, Margarin, Tej ₇ E: 406kcal Tel.zsír.: 5g CH: 29g Só: 0,7g Zsír: 24g Feh.: 15g Cuk.: 0g Ca: 248mg
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	Szilva befőtt E: 81kcal Tel.zsír.: g CH: 20g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: 20g Ca: 9mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Magozott Meggybefőtt E: 81kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 19g Ca: 11mg
Ebéd	Palócleves _{1,3,7} , Lucskos káposzta sertés pörkölttel ₁ E: 465kcal Tel.zsír.: 2g CH: 53g Só: 0,2g Zsír: 18g Feh.: 22g Cuk.: 23g Ca: 94mg	Parajfőzelék _{1,7} , Főtt tojás ₃ , Főtt burgonya fél adag E: 253kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,3g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 1g Ca: 208mg	Zöldborsós sertésragu, Párolt bulgur ₁ E: 336kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 0,1g Zsír: 17g Feh.: 12g Cuk.: g Ca: 28mg	Paprikás burgonya virslivel _{3,6,7,9,10} , Csemege uborka E: 216kcal Tel.zsír.: 0g CH: 35g Só: 0,0g Zsír: 5g Feh.: 8g Cuk.: 2g Ca: 41mg	Roston sült hal (pangasiusi) _{1,4} , Tejszínes (növényi) mártás halhoz ₁ , Párolt rizs fél adag E: 380kcal Tel.zsír.: 2g CH: 46g Só: 0,2g Zsír: 16g Feh.: 9g Cuk.: 6g Ca: 8mg
Uzsonna	Sajtos kifli _{1,3} , Tej ₇ E: 161kcal Tel.zsír.: 0g CH: 16g Só: 0,5g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 244mg	Krémtúró ₇ E: 143kcal Tel.zsír.: 3g CH: 15g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 12g Ca: 36mg	Magvaskenyér _{1,6} , Zala felvágott ₆ , Zöldárú paradicsom, Margarin E: 226kcal Tel.zsír.: 6g CH: 20g Só: 0,7g Zsír: 21g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 7mg	Kefir ₇ , Kifli _{1,7} E: 199kcal Tel.zsír.: 4g CH: 21g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 7g Ca: 273mg	Túró rudi ₇ E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	932,80kcal	908,48kcal	808,15kcal	854,72kcal	944,48kcal
Zsír:	41,29g	41,92g	40,64g	37,43g	41,93g
Telített zsírsav:	6,85g	8,54g	6,96g	9,32g	6,49g
Fehérje:	37,36g	31,20g	28,16g	31,93g	25,85g
Szénhidrát:	97,14g	96,50g	100,57g	94,06g	97,06g
Cukor:	29,63g	23,12g	9,90g	15,89g	8,92g
Só:	1,16g	1,12g	0,85g	1,28g	0,87g
Ca:	364,08mg	492,81mg	552,09mg	552,09mg	267,03mg

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. Csillagfűrt