

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. szeptember 29 - 2025. október 3

Étkezés	2025.09.29 Hétfő	2025.09.30 Kedd	2025.10.01 Szerda	2025.10.02 Csütörtök	2025.10.03 Péntek
Reggeli	Kenyér zala uborka _{1,6} , Tej ₇ E: 242kcal Tel.zsír.: 2g CH: 22g Só: 0,9g Zsír: 11g Feh.: 12g Cuk.: 1g Ca: 184mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sonkakrém, Zöldárú paprika, Tej ₇ E: 300kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 0,5g Zsír: 12g Feh.: 16g Cuk.: 0g Ca: 252mg	teljes k. zsemle főtt tojás uborka _{1,3} , Kakaó ₇ E: 244kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,6g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 10g Ca: 236mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sajtkrém /n./ ₇ , Zöldárú paradicsom, Tea E: 178kcal Tel.zsír.: 2g CH: 24g Só: 0,0g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 4g Ca: 16mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ₁ , Tea - gyümölcs E: 224kcal Tel.zsír.: 3g CH: 26g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 5g Ca: 3mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Őszibarack befőtt E: 44kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 10g Ca: 4mg	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	Tárkonyos Csirkeraguleves _{1,7} , Bolognai szarvacska tésztával _{1,3,9} E: 449kcal Tel.zsír.: 2g CH: 47g Só: 0,5g Zsír: 14g Feh.: 32g Cuk.: 7g Ca: 90mg	Csirkepörkölt comb filéből, Tökfőzelék _{1,7} E: 230kcal Tel.zsír.: 2g CH: 12g Só: 0,0g Zsír: 13g Feh.: 16g Cuk.: 1g Ca: 38mg	Csirkemájás hentestokány rizzsel ₁ E: 383kcal Tel.zsír.: 1g CH: 65g Só: 0,2g Zsír: 8g Feh.: 16g Cuk.: 1g Ca: 24mg	Paradicsomos húsgombóc _{1,3} , Főtt burgonya fél adag E: 393kcal Tel.zsír.: 1g CH: 61g Só: 0,1g Zsír: 9g Feh.: 15g Cuk.: 5g Ca: 19mg	Karfiol főzelék _{1,7} , Rántott sertés karaj _{1,3} E: 403kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 0,2g Zsír: 20g Feh.: 22g Cuk.: 6g Ca: 87mg
Uzsonna	Sós fonat _{1,7} , Tej ₇ E: 217kcal Tel.zsír.: g CH: 33g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 10g Cuk.: g Ca: 171mg	Párizsi ₆ , Margarin, Zöldárú kigyóuborka, Kenyér ₁ E: 297kcal Tel.zsír.: 4g CH: 21g Só: 0,6g Zsír: 20g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 6mg	Tonhalkrém margarinnal, Magvaskenyér _{1,6} , Zöldárú paradicsom, Tej ₇ E: 210kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 0,4g Zsír: 13g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 232mg	Natúr joghurt ₇ , Kifli _{1,7} E: 190kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: 6mg	Krémtúró ₇ E: 143kcal Tel.zsír.: 3g CH: 15g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 12g Ca: 36mg
Energia:	939,21kcal	871,82kcal	868,43kcal	855,85kcal	800,75kcal
Zsír:	31,01g	44,87g	31,21g	19,37g	36,91g
Telített zsírsav:	3,87g	7,70g	4,25g	2,95g	9,21g
Fehérje:	54,44g	38,19g	35,75g	32,34g	35,91g
Szénhidrát:	108,17g	72,54g	129,64g	132,82g	78,91g
Cukor:	14,38g	4,20g	7,80g	22,11g	12,71g
Só:	1,53g	1,20g	1,17g	0,30g	0,34g
Ca:	453,94mg	299,78mg	299,78mg	46,86mg	136,08mg

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