

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. október 13 - 2025. október 17

Étkezés	2025.10.13 Hétfő	2025.10.14 Kedd	2025.10.15 Szerda	2025.10.16 Csütörtök	2025.10.17 Péntek
Reggeli	Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea, Kenyér ₁ E: 315kcal Tel.zsír.: 4g CH: 26g Só: 0,5g Zsír: 20g Feh.: 7g Cuk.: 5g Ca: 2mg	Halpástétom, teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, Tej ₇ E: 287kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 0,4g Zsír: 13g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 248mg	Tejbedara _{1,7} E: 246kcal Tel.zsír.: 0g CH: 35g Só: 0,3g Zsír: 7g Feh.: 9g Cuk.: 5g Ca: 232mg	Kenyér, kópé szelet ₁ , Zöldáru paradicsom, Margarin, Tea - gyümölcs E: 313kcal Tel.zsír.: 5g CH: 27g Só: 0,3g Zsír: 20g Feh.: 4g Cuk.: 4g Ca: 3mg	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	Szilva befőtt 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	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg
Ebéd	Burgonyaleves csirkemellel _{1,9} , Sertéspörkölt tésztával ₁ , Csemege uborka E: 303kcal Tel.zsír.: 1g CH: 37g Só: 0,1g Zsír: 8g Feh.: 18g Cuk.: 1g Ca: 26mg	Paradicsomos káposztafőzelék ₁ , Köményes pulykasült E: 253kcal Tel.zsír.: 2g CH: 20g Só: 0,0g Zsír: 12g Feh.: 16g Cuk.: 14g Ca: 39mg	Tavaszi sertésrizottó ₇ E: 290kcal Tel.zsír.: 3g CH: 38g Só: 2,1g Zsír: 7g Feh.: 16g Cuk.: 1g Ca: 112mg	Főtt hús, sertéscomb, Zellerfőzelék _{1,7,9} E: 241kcal Tel.zsír.: 1g CH: 15g Só: 0,5g Zsír: 11g Feh.: 19g Cuk.: g Ca: 66mg	Sajtos-tejfölös csirkemell _{1,7} , Petrezselymes burgonya E: 402kcal Tel.zsír.: 6g CH: 37g Só: 0,6g Zsír: 19g Feh.: 20g Cuk.: 1g Ca: 161mg
Uzsonna	Gyümölcs joghurt E: 185kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: mg	teljes k. zsemle főtt tojás uborka _{1,3} , Tej ₇ E: 197kcal Tel.zsír.: 1g CH: 18g Só: 0,6g Zsír: 10g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 234mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ₁ E: 207kcal Tel.zsír.: 3g CH: 22g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 3mg	Kifli _{1,7} , Krémtúró ₇ E: 250kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,2g Zsír: 7g Feh.: 11g Cuk.: 12g Ca: 42mg	Magvaskenyér _{1,6} , Zöldáru paradicsom, kockasajt E: 139kcal Tel.zsír.: 6g CH: 20g Só: 0,8g Zsír: 11g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 153mg
Energia:	833,72kcal	832,34kcal	823,62kcal	841,05kcal	903,35kcal
Zsír:	33,55g	34,23g	24,53g	39,15g	39,98g
Telített zsírsav:	4,86g	4,75g	5,72g	9,33g	13,61g
Fehérje:	33,70g	36,49g	31,91g	34,54g	41,12g
Szénhidrát:	95,56g	89,07g	114,34g	84,27g	110,06g
Cukor:	8,07g	32,53g	11,01g	7,90g	8,37g
Só:	0,66g	1,01g	2,53g	0,97g	2,12g
Ca:	37,43mg	526,54mg	356,19mg	150,45mg	565,67mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és az abból készült termékek

3. Tojás és abból készült termékek

4. Halak és az abból 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. Csillagfűrt