

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. október 20 - 2025. október 24

Étkezés	2025.10.20 Hétfő	2025.10.21 Kedd	2025.10.22 Szerda
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 256kcal Tel.zsír.: 1g CH: 28g Só: 0,3g Zsír: 10g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 244mg	Felvágott kópé szelet, Zöldáru paprika, Margarin, Tea - gyümölcs, Kenyér ¹ E: 279kcal Tel.zsír.: 4g CH: 27g Só: 0,2g Zsír: 17g Feh.: 5g Cuk.: 4g Ca: 6mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ¹ , Tej ⁷ E: 331kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 0,4g Zsír: 16g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 231mg
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	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg
Ebéd	Májgombóclevés ^{1,3} , Csirkepörkölt tésztával ¹ , Csemege uborka E: 360kcal Tel.zsír.: 2g CH: 39g Só: 0,2g Zsír: 13g Feh.: 21g Cuk.: 4g Ca: 41mg	Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ , Főtt hús sertés E: 243kcal Tel.zsír.: 0g CH: 23g Só: 0,1g Zsír: 9g Feh.: 16g Cuk.: 4g Ca: 20mg	Rántott csirkemell filé ^{1,3} , Rizi-bizi, Céklasaláta E: 378kcal Tel.zsír.: 0g CH: 62g Só: 0,4g Zsír: 5g Feh.: 20g Cuk.: 4g Ca: 27mg
Uzsonna	Kifli ^{1,7} , kockasajt E: 161kcal Tel.zsír.: 6g CH: 11g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 153mg	Zöldáru paradicsom, Párizsi ⁶ , Margarin, Kenyér ¹ E: 303kcal Tel.zsír.: 4g CH: 23g Só: 0,6g Zsír: 20g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 8mg	Gyümölcs joghurt E: 185kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	808,04kcal	919,59kcal	925,35kcal
Zsír:	32,49g	46,12g	26,04g
Telített zsírsav:	8,08g	9,16g	3,07g
Fehérje:	39,57g	28,38g	42,72g
Szénhidrát:	83,58g	93,85g	125,92g
Cukor:	10,87g	22,09g	9,63g
Só:	1,41g	1,00g	0,76g
Ca:	448,28mg	39,62mg	266,97mg

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