

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. október 27 - 2025. október 31

Étkezés	2025.10.27 Hétfő	2025.10.28 Kedd	2025.10.29 Szerda	2025.10.30 Csütörtök	2025.10.31 Péntek
Reggeli	Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Tej ⁷ , Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ¹ E: 391kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 13g, CH: 33g, Cuk.: 0g, Só: 0,7g, Ca: 231mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru paradicsom, Zala felvágott ⁶ , Margarin, Tej ⁷ E: 424kcal, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 14g, CH: 29g, Cuk.: 0g, Só: 1,0g, Ca: 248mg	Vajas-lekváros kenyér ^{1,7} , Tej ⁷ E: 321kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 11g, CH: 38g, Cuk.: 0g, Só: 0,3g, Ca: 231mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru paprika, Párizsi ⁶ , Margarin, Tea - gyümölcs E: 315kcal, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk.: 4g, Só: 0,6g, Ca: 24mg	gépsonka, Magvaskenyér ^{1,6} , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 326kcal, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 15g, CH: 29g, Cuk.: 0g, Só: 0,7g, Ca: 234mg
Tízórai	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Narancs E: 37kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 39mg	Alma, babapiskóta ^{1,3} E: 165kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk.: 18g, Só: 0,1g, Ca: 18mg	Banán E: 95kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk.: 22g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Őszibarack befőtt E: 44kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk.: 10g, Só: 0,0g, Ca: 4mg
Ebéd	Húsleves gazdagon ^{1,3} , Sertéspörkölt, Főtt burgonya, Csemege uborka E: 347kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 24g, CH: 43g, Cuk.: 4g, Só: 0,3g, Ca: 64mg	Eszterházy csirkemellragu ^{1,7,9,10} , Párolt bulgur ¹ E: 282kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 15g, CH: 35g, Cuk.: 3g, Só: 0,2g, Ca: 50mg	Kapros tökfőzelék ^{1,7} , Vagdalt sertésbő ^{1,3} E: 245kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 21g, Cuk.: 1g, Só: 0,8g, Ca: 55mg	Zöldséges csirkemell rizottó ⁷ E: 330kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 28g, CH: 38g, Cuk.: 1g, Só: 0,6g, Ca: 139mg	Rántott hal (pangasius) sütőben sütv ^{1,3,4,7} , Burgonyapüré ⁷ E: 338kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 16g, CH: 44g, Cuk.: 0g, Só: 0,2g, Ca: 20mg
Uzsonna	Natúr joghurt ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 136kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 7g, CH: 16g, Cuk.: g, Só: 0,1g, Ca: 3mg	Túró rudi ⁷ E: 77kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Kenyér sonka zöldáru ^{1,6} E: 180kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 10g, CH: 24g, Cuk.: 0g, Só: 0,6g, Ca: 7mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sajtkrém /n./ ⁷ , Zöldáru kigyóuborka E: 155kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk.: 0g, Só: 0,0g, Ca: 14mg	Gyümölcs joghurt E: 185kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg
Energia:	905,29kcal	820,52kcal	910,59kcal	893,76kcal	893,84kcal
Zsír:	35,56g	38,61g	33,36g	32,31g	39,26g
Telített zsírsav:	4,85g	7,62g	7,32g	10,27g	6,61g
Fehérje:	44,59g	30,61g	36,35g	42,11g	40,45g
Szénhidrát:	97,84g	74,76g	113,28g	100,41g	109,56g
Cukor:	10,94g	10,37g	7,12g	23,41g	3,59g
Só:	1,06g	1,14g	1,77g	1,28g	0,89g
Ca:	307,49mg	336,90mg	310,39mg	182,29mg	257,87mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azoból készült termékek

3. Tojás és abból készült termékek

4. Halak és azoból 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