

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. október 6 - 2025. október 10

Étkezés	2025.10.06 Hétfő	2025.10.07 Kedd	2025.10.08 Szerda	2025.10.09 Csütörtök	2025.10.10 Péntek
Reggeli	sonkás szelet kenyérrel ₁ , Zöldárú kigyóuborka, Tej ₇ E: 244kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 0,5g Zsír: 9g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 237mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldárú paradicsom, Tea, Mediterrán túrókrém ₇ E: 201kcal Tel.zsír.: 2g CH: 23g Só: 0,1g Zsír: 7g Feh.: 9g Cuk.: 6g Ca: 46mg	Tavaszi felvágott ₆ , Margarin, Zöldárú kigyóuborka, Tej ₇ , Kenyér ₁ E: 423kcal Tel.zsír.: 6g CH: 33g Só: 0,9g Zsír: 26g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 236mg	teljes kiőrlésű kenyér f ₁ , Zala felvágott ₆ , Zöldárú paprika, Tej ₇ E: 232kcal Tel.zsír.: 1g CH: 21g Só: 0,8g Zsír: 10g Feh.: 12g Cuk.: g Ca: 244mg	Májkrémes zsemle _{1,6} , Zöldárú paradicsom, Tea - gyümölcs E: 142kcal Tel.zsír.: 2g CH: 17g Só: 0,4g Zsír: 5g Feh.: 4g Cuk.: 4g Ca: 8mg
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	babapiskóta _{1,3} , Magozott Meggybefőtt E: 214kcal Tel.zsír.: 0g CH: 43g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 31g Ca: 19mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Körte befőtt E: 87kcal Tel.zsír.: g CH: 21g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: 21g Ca: 6mg
Ebéd	Csirkeragu leves _{1,3} , Fejtett babfőzelék passzírozva _{1,7} , Sertéspörkölt E: 433kcal Tel.zsír.: 2g CH: 40g Só: 0,3g Zsír: 16g Feh.: 31g Cuk.: 6g Ca: 106mg	Vagdalt sertésbő _{1,3} , Burgonyafőzelék _{1,7} E: 261kcal Tel.zsír.: 1g CH: 28g Só: 0,3g Zsír: 11g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 30mg	Rakott zöldbab bultgurral _{1,7} E: 219kcal Tel.zsír.: 3g CH: 16g Só: 0,3g Zsír: 12g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 80mg	Natúr halfilé _{1,4} , Kukoricás rizs, Céklasaláta E: 385kcal Tel.zsír.: 2g CH: 41g Só: 0,3g Zsír: 18g Feh.: 12g Cuk.: 4g Ca: 25mg	Főtt hús, Meggymártás _{1,7} , Pirított dara ₁ E: 381kcal Tel.zsír.: 2g CH: 53g Só: 0,1g Zsír: 12g Feh.: 14g Cuk.: 16g Ca: 74mg
Uzsonna	Kifli _{1,7} , Zöldárú paradicsom, kockasajt E: 168kcal Tel.zsír.: 6g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 156mg	Vajas-lekváros kenyér _{1,7} , Tej ₇ E: 321kcal Tel.zsír.: 4g CH: 38g Só: 0,3g Zsír: 14g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 231mg	Túró rudi ₇ E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Kefir ₇ , teljes kiőrlésű kenyér f ₁ E: 195kcal Tel.zsír.: 4g CH: 19g Só: 0,7g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 7g Ca: 276mg	Sós fonat _{1,7} , Tej ₇ E: 248kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: 0,3g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk.: g Ca: 228mg
Energia:	876,25kcal	877,47kcal	934,80kcal	843,50kcal	857,65kcal
Zsír:	35,58g	31,19g	41,68g	37,15g	23,15g
Telített zsírsav:	8,58g	7,46g	8,93g	8,15g	3,82g
Fehérje:	50,62g	33,22g	31,66g	34,06g	29,92g
Szénhidrát:	85,83g	111,35g	95,66g	86,62g	127,10g
Cukor:	13,27g	23,92g	8,84g	16,15g	20,32g
Só:	1,77g	0,67g	1,33g	1,79g	0,80g
Ca:	508,90mg	311,89mg	558,45mg	558,45mg	316,15mg

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