

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. november 3 - 2025. november 7

Étkezés	2025.11.03 Hétfő	2025.11.04 Kedd	2025.11.05 Szerda	2025.11.06 Csütörtök	2025.11.07 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , gépsonka, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 293kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 8g, CH: 21g, Cuk.: 4g, Só: 0,4g, Ca: 19mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Lenmagos sajtkrém ₇ , Zöldáru paradicsom, Kakaó ₇ E: 434kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 20g, CH: 41g, Cuk.: 10g, Só: 0,3g, Ca: 285mg	Magvaskenyér _{1,6} , Felvágott kőpé szelet, Zöldáru paradicsom, Margarin, Tea - gyümölcs E: 194kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk.: 4g, Só: 0,2g, Ca: 3mg	Sonkakrém, Tej ₇ , Kenyér ₁ E: 299kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 15g, CH: 32g, Cuk.: 0g, Só: 0,5g, Ca: 233mg	Zala felvágott ₆ , Zöldáru paprika, Margarin, Tej ₇ , Kenyér ₁ E: 435kcal, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 15g, CH: 34g, Cuk.: 0g, Só: 1,0g, Ca: 238mg
Tízórai	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Őszibarack befőtt E: 44kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk.: 10g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	Körte befőtt E: 87kcal, Zsír: g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 21g, Cuk.: 21g, Só: 0,0g, Ca: 6mg	Banán E: 95kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk.: 22g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Narancs E: 37kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 39mg
Ebéd	Kelkáposztás csirkeleves ₉ , Sárgarépa-főzelék kefires _{1,7} , Főtt tojás ₃ E: 347kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 18g, CH: 47g, Cuk.: 25g, Só: 0,9g, Ca: 181mg	Zöldbabfőzelék _{1,7} , Csirkepörkölt comb filéből E: 238kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 17g, CH: 15g, Cuk.: 0g, Só: 0,0g, Ca: 11mg	Rántott sertés karaj sütőben sütv _{1,3} , Tört burgonya, Csemege uborka E: 284kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 29g, Cuk.: 1g, Só: 0,1g, Ca: 28mg	Pulykapörkölt ₁ , Sárgaborsó főzelék passzírozva ₁ E: 329kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 20g, CH: 29g, Cuk.: g, Só: 0,1g, Ca: 31mg	Rizseshús, Céklaaláta E: 327kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 16g, CH: 43g, Cuk.: 4g, Só: 0,3g, Ca: 36mg
Uzsonna	Májkrém teljes kiőrlésű kenyér _{1,6} , Zöldáru paprika E: 161kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk.: 0g, Só: 0,2g, Ca: 20mg	Habos puding vaníliás ₇ E: 192kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Tej ₇ , Briós /Hartai _{1,3,7} E: 324kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 38g, Cuk.: 0g, Só: 0,5g, Ca: 235mg	Kefir ₇ , Kifli _{1,7} E: 199kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 21g, Cuk.: 7g, Só: 0,8g, Ca: 273mg	Krémtúró ₇ E: 143kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk.: 12g, Só: 0,0g, Ca: 36mg
Energia:	833,00kcal	908,51kcal	889,14kcal	921,11kcal	942,68kcal
Zsír:	34,03g	34,62g	41,06g	34,33g	41,60g
Telített zsírsav:	7,96g	4,93g	6,51g	7,10g	9,53g
Fehérje:	32,36g	41,20g	28,33g	46,80g	38,00g
Szénhidrát:	92,87g	102,93g	111,12g	102,81g	99,12g
Cukor:	27,20g	3,50g	9,96g	28,70g	10,85g
Só:	1,59g	0,28g	0,81g	1,46g	1,25g
Ca:	230,47mg	299,94mg	272,15mg	542,58mg	349,82mg

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. Szezámag és abból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfűrt