

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. november 10 - 2025. november 14

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Reggeli	korpás zsemle ₁ , Sajtos párizsi, Margarin, Tea - gyümölcs, Zöldáru kigyóborka E: 338kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 28g, Cuk.: 5g, Só: 0,8g, Ca: 8mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Körözött ₇ , Zöldáru paprika, Tea E: 164kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk.: 5g, Só: 0,0g, Ca: 41mg	Tejbedara _{1,7} E: 246kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 9g, CH: 35g, Cuk.: 5g, Só: 0,3g, Ca: 232mg	Mediterrán tonhalkrém _{7,10} , Zöldáru paradicsom, Tej ₇ , Kenyer ₁ E: 246kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 11g, CH: 33g, Cuk.: 0g, Só: 0,3g, Ca: 236mg	Kenyer, szelet sajt, TV paprika _{1,7} , Tej ₇ E: 316kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 15g, CH: 27g, Cuk.: 0g, Só: 0,8g, Ca: 391mg
Tízórai	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Banán E: 95kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk.: 22g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Mandarin E: 42kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk.: 9g, Só: 0,0g, Ca: 21mg	Sült sütötök E: 120kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 25g, Cuk.: 25g, Só: 0,0g, Ca: 60mg
Ebéd	Tárkonyos Csirkeraguleves _{1,7} , Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, Céklasaláta E: 383kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 27g, CH: 50g, Cuk.: 10g, Só: 0,4g, Ca: 106mg	Rakott kelkáposzta ₇ E: 264kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 13g, CH: 29g, Cuk.: 4g, Só: 0,2g, Ca: 79mg	Vadas csirkeragu ₁ , Párolt bulgur ₁ E: 363kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 24g, CH: 39g, Cuk.: 5g, Só: 0,2g, Ca: 39mg	Zöldborsó főzelék _{1,7} , Csirkepörkölt comb filéből E: 311kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 22g, CH: 27g, Cuk.: 5g, Só: 0,1g, Ca: 70mg	Rántott sertés karaj lenmaggal _{1,3} , Kukoricás rizs, csalamádé E: 421kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 16g, CH: 49g, Cuk.: 0g, Só: 0,1g, Ca: 32mg
Uzsonna	magvaskenyér tojáskrém ₃ , Zöldáru paradicsom E: 150kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk.: 0g, Só: 0,1g, Ca: 4mg	Gyümölcs joghurt, Kifli _{1,7} E: 292kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: g, Feh.: 13g, CH: 46g, Cuk.: g, Só: 0,2g, Ca: 6mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tavaszi felvágott ₆ , Zöldáru paradicsom, Margarin E: 297kcal, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk.: 0g, Só: 0,7g, Ca: 22mg	gépsonka, Zöldáru paprika, Margarin, Kenyer ₁ E: 294kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 9g, CH: 23g, Cuk.: 0g, Só: 0,4g, Ca: 11mg	Túró rudi ₇ E: 77kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg
Energia:	902,48kcal	814,40kcal	937,27kcal	892,76kcal	933,97kcal
Zsír:	36,25g	18,54g	41,29g	36,95g	35,28g
Telített zsírsav:	8,48g	2,26g	7,98g	5,99g	5,88g
Fehérje:	37,67g	35,66g	39,96g	43,29g	34,71g
Szénhidrát:	98,13g	120,38g	98,78g	92,34g	104,43g
Cukor:	15,62g	26,17g	8,62g	9,15g	25,15g
Só:	1,40g	0,41g	1,16g	0,77g	0,88g
Ca:	127,40mg	131,09mg	302,56mg	337,68mg	482,93mg

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