

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. november 17 - 2025. november 21

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ^{f1} , Májkrém ⁶ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 227kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 10g, CH: 20g, Cuk.: 0g, Só: 0,5g, Ca: 237mg	Zöldáru paprika, Párizsi ⁶ , Margarin, Tea - gyümölcs, Kenyér ¹ E: 323kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 27g, Cuk.: 4g, Só: 0,6g, Ca: 11mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Főtt tojás ³ , Zöldáru paradicsom, Margarin, Tea E: 284kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk.: 5g, Só: 0,2g, Ca: 20mg	húskrémes korpás kenyér ^{1,6} , Zöldáru paprika, Tej ⁷ E: 271kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 11g, CH: 25g, Cuk.: 0g, Só: 0,5g, Ca: 247mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Zöldáru paprika, Kakaó ⁷ E: 355kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 12g, CH: 40g, Cuk.: 10g, Só: 0,3g, Ca: 249mg
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	Magozott Meggybefőtt E: 81kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk.: 19g, Só: 0,0g, Ca: 11mg	Mandarin E: 42kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk.: 9g, Só: 0,0g, Ca: 21mg	Körte befőtt E: 87kcal, Zsír: g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 21g, Cuk.: 21g, Só: 0,0g, Ca: 6mg
Ebéd	Húsleves gazdagon ^{1,3} , Rántott hal (pangasius) sütőben sütte ^{1,3,4,7} , Tört burgonya, Céklasaláta E: 456kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 26g, CH: 57g, Cuk.: 8g, Só: 0,4g, Ca: 64mg	Zöldséges csirkeragu ⁹ , Főtt rizs E: 275kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 21g, CH: 28g, Cuk.: 1g, Só: 0,3g, Ca: 30mg	sütőtökfőzelék ^{1,7} , Sertés vagdalt ¹ E: 439kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 16g, CH: 73g, Cuk.: g, Só: 0,1g, Ca: 99mg	Rakott karfiol bulgurral ^{1,7} E: 252kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 24g, Cuk.: 4g, Só: 0,3g, Ca: 115mg	Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ , Főtt hús mártáshoz E: 199kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 10g, CH: 23g, Cuk.: 4g, Só: 0,2g, Ca: 16mg
Uzsonna	Kenyér pulykamellsonka uborka ¹ E: 207kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk.: 0g, Só: 0,1g, Ca: 3mg	korpás zsemle ¹ , Zöldáru paradicsom, kockasajt E: 246kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 9g, CH: 25g, Cuk.: 1g, Só: 1,2g, Ca: 159mg	Krémtúró ⁷ E: 143kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk.: 12g, Só: 0,0g, Ca: 36mg	Kalács ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 285kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 37g, Cuk.: 3g, Só: 0,7g, Ca: 240mg	Kefir ⁷ , Magvaskenyér ^{1,6} , Alma E: 201kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 12g, CH: 35g, Cuk.: 13g, Só: 0,7g, Ca: 279mg
Energia:	920,57kcal	938,46kcal	947,02kcal	849,81kcal	842,35kcal
Zsír:	34,11g	36,64g	31,88g	33,98g	31,47g
Telített zsírsav:	5,82g	10,49g	8,22g	6,25g	5,12g
Fehérje:	43,34g	38,19g	28,24g	37,86g	34,50g
Szénhidrát:	104,85g	102,03g	128,82g	94,32g	118,71g
Cukor:	13,47g	24,37g	8,49g	12,78g	21,84g
Só:	1,05g	2,07g	0,36g	1,58g	1,15g
Ca:	314,21mg	205,16mg	165,44mg	622,21mg	550,62mg

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