

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. november 24 - 2025. november 28

Étkezés	2025.11.24 Hétfő	2025.11.25 Kedd	2025.11.26 Szerda	2025.11.27 Csütörtök	2025.11.28 Péntek
Reggeli	Kenyér zala uborka _{1,6} , Tej ₇ E: 273kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 14g, CH: 25g, Cuk.: 1g, Só: 0,9g, Ca: 241mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sajtos brokkolikrém ₇ , Tea E: 262kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 10g, CH: 22g, Cuk.: 5g, Só: 0,6g, Ca: 178mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldárú paradicsom, Sajtos párizsi, Margarin, Tea - gyümölcs E: 311kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk.: 4g, Só: 0,5g, Ca: 16mg	Vajkrém napraforgómaggal ₇ , teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, Kakaó ₇ E: 414kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 14g, CH: 42g, Cuk.: 10g, Só: 0,3g, Ca: 261mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Felvágott kópé szelet, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tej ₇ E: 369kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 11g, CH: 27g, Cuk.: 0g, Só: 0,5g, Ca: 242mg
Tízórai	Őszibarack befőtt E: 44kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk.: 10g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	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	Alma, babapiskóta _{1,3} E: 165kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk.: 18g, Só: 0,1g, Ca: 18mg
Ebéd	Palócleves _{1,3,7} , Csőbensült húsos karfiol _{1,3,7} E: 454kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 34g, CH: 22g, Cuk.: 7g, Só: 0,6g, Ca: 247mg	Vidróczki sertés tokány szarvacska tésztával _{1,3,7} E: 284kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 16g, CH: 42g, Cuk.: g, Só: 0,1g, Ca: 58mg	Rizseshús pulykahúsból, Céklasaláta E: 289kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 11g, CH: 44g, Cuk.: 4g, Só: 0,1g, Ca: 18mg	Főtt tojás ₃ , Finomfőzelék _{1,7} E: 130kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk.: 5g, Só: 0,2g, Ca: 46mg	Sült csirkecomb, Burgonyafőzelék _{1,7} E: 294kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 18g, CH: 22g, Cuk.: 0g, Só: 0,0g, Ca: 23mg
Uzsonna	Mediterrán tonhalkrém _{7,10} , Zöldáru paprika, Kenyér ₁ E: 125kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk.: 0g, Só: 0,0g, Ca: 11mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , gépsonka, Zöldáru paradicsom, Margarin E: 282kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 9g, CH: 18g, Cuk.: 0g, Só: 0,4g, Ca: 20mg	Gyümölcs joghurt E: 185kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Kenyér, szelet sajt, TV paprika _{1,7} , Margarin E: 337kcal, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 9g, Feh.: 9g, CH: 17g, Cuk.: 0g, Só: 0,7g, Ca: 163mg	Tejszelet _{1,7} E: 22kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk.: g, Só: 0,0g, Ca: mg
Energia:	895,99kcal	922,51kcal	817,03kcal	923,59kcal	849,11kcal
Zsír:	38,78g	36,99g	32,48g	51,25g	43,46g
Telített zsírsav:	9,15g	10,60g	5,34g	10,04g	6,50g
Fehérje:	52,59g	36,51g	26,75g	28,36g	34,86g
Szénhidrát:	80,18g	103,98g	98,46g	81,64g	89,39g
Cukor:	11,16g	22,57g	9,48g	14,03g	7,08g
Só:	1,55g	1,19g	0,66g	1,15g	0,58g
Ca:	502,65mg	261,72mg	42,75mg	490,78mg	282,74mg

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. Csillagfürt