

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. december 1 - 2025. december 5

Étkezés	2025.12.01 Hétfő	2025.12.02 Kedd	2025.12.03 Szerda	2025.12.04 Csütörtök	2025.12.05 Péntek
Reggeli	Kenyér sonka ₁ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 320kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk.: 0g, Só: 0,3g, Ca: 2mg	Kenyér tavaszi felvágott _{1,6} , Zöldárú paradicsom, Margarin, Tea E: 396kcal, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 7g, CH: 27g, Cuk.: 5g, Só: 0,8g, Ca: 9mg	Kalács _{1,3,7} , Karamellás tej ₇ E: 325kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 47g, Cuk.: 13g, Só: 0,7g, Ca: 240mg	Tejbedara _{1,7} E: 246kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 9g, CH: 35g, Cuk.: 5g, Só: 0,3g, Ca: 232mg	Magvaskenyér _{1,6} , Kapros túrókrém ₇ , Zöldáru kigyóuborka E: 66kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk.: 0g, Só: 0,0g, Ca: 24mg
Tízórai	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 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	Körte befőtt E: 87kcal, Zsír: g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 21g, Cuk.: 21g, Só: 0,0g, Ca: 6mg
Ebéd	Csirkeragu leves, Rakott zöldbab ₇ E: 297kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 19g, CH: 15g, Cuk.: 6g, Só: 0,5g, Ca: 86mg	Bolognai szarvacska tésztával _{1,3,9} E: 306kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 21g, CH: 33g, Cuk.: 2g, Só: 0,2g, Ca: 31mg	Lucskos káposzta sertés pörkölttel _{1,7} E: 375kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 21g, CH: 40g, Cuk.: 23g, Só: 0,2g, Ca: 92mg	Tejszínes (növényi) majorannás csirkeragu ₁ , Párolt bulgur ₁ E: 331kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 19g, CH: 34g, Cuk.: g, Só: 0,1g, Ca: 25mg	Rántott hal (pangasius) sütőben sütv _{1,3,4,7} , Hagymás tört burgonya, Céklasaláta, Csokoládé mikulás, szaloncukor _{1,7} , Nápolyi szelet mogyorós _{3,6,7} E: 482kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 18g, CH: 64g, Cuk.: 4g, Só: 0,5g, Ca: 44mg
Uzsonna	Kenyér párizsi tv paprika _{1,6} E: 184kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk.: 0g, Só: 0,4g, Ca: 7mg	Puding kakaós _{6,7} E: 125kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk.: g, Só: 0,2g, Ca: mg	Teljesörlésű kenyér tojáskrém _{1,3,10} , Zöldárú paradicsom E: 178kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk.: 0g, Só: 0,1g, Ca: 18mg	Kenyér zala uborka _{1,6} E: 149kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk.: 1g, Só: 0,7g, Ca: 13mg	Gyümölcs joghurt E: 185kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg
Energia:	832,52kcal	868,51kcal	909,69kcal	820,33kcal	820,45kcal
Zsír:	46,95g	41,15g	32,87g	27,38g	24,66g
Telített zsírsav:	9,22g	10,37g	5,49g	3,89g	2,10g
Fehérje:	33,41g	30,77g	36,63g	35,86g	34,31g
Szénhidrát:	65,24g	90,64g	111,01g	105,00g	130,82g
Cukor:	13,08g	11,07g	29,51g	22,65g	11,99g
Só:	1,24g	1,17g	1,03g	1,10g	0,52g
Ca:	103,85mg	60,81mg	359,15mg	274,70mg	74,44mg

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