

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. december 15 - 2025. december 19

Étkezés	2025.12.15 Hétfő	2025.12.16 Kedd	2025.12.17 Szerda	2025.12.18 Csütörtök	2025.12.19 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 , Zöldáru paprika, Körözött ⁷ , Tea E: 164kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk.: 5g, Só: 0,0g, Ca: 41mg	Magvaskenyér ^{1,6} , Csirkemellsonka ⁶ , Zöldáru paradicsom, Margarin, Tea - gyümölcs E: 207kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk.: 4g, Só: 0,4g, Ca: 5mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Főtt virsl ^{3,6,7,9,10} , Ketchup, Tej ⁷ E: 288kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: g, Feh.: 14g, CH: 30g, Cuk.: 2g, Só: 0,5g, Ca: 251mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Májkrém ⁶ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 277kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 28g, Cuk.: 0g, Só: 0,5g, Ca: 244mg
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	Magozott Meggybefőtt E: 81kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk.: 19g, Só: 0,0g, Ca: 11mg	Banán E: 95kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk.: 22g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Ivólé E: 86kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből ^{1,3,9} , Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, Csemege uborka E: 354kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 22g, CH: 52g, Cuk.: 4g, Só: 0,3g, Ca: 82mg	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Főtt csirkemellfilé E: 216kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 26g, CH: 14g, Cuk.: 0g, Só: 0,1g, Ca: 12mg	Rakott brokkoli bulgurral ^{1,3,7} E: 314kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 19g, CH: 36g, Cuk.: 2g, Só: 1,2g, Ca: 204mg	Eszterházy csirkemell ^{1,7,10} , Főtt rizs E: 232kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 28g, Cuk.: 2g, Só: 0,6g, Ca: 27mg	Rántott sertés karaj sütőben sütve ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ , Céklasaláta E: 297kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 13g, CH: 34g, Cuk.: 4g, Só: 0,3g, Ca: 37mg
Uzsonna	Gyümölcs joghurt E: 185kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Pulyka felvágott, Zöldáru paradicsom, Margarin, Tej ⁷ E: 397kcal, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 14g, CH: 29g, Cuk.: 0g, Só: 0,9g, Ca: 258mg	Kefir ⁷ , Alma, Kenyér ¹ E: 284kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 12g, CH: 38g, Cuk.: 13g, Só: 0,7g, Ca: 279mg	Kenyér párizsi tv paprika ^{1,6} , Tej ⁷ E: 308kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 13g, CH: 32g, Cuk.: 0g, Só: 0,7g, Ca: 235mg	Krémtúró ⁷ E: 143kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk.: 12g, Só: 0,0g, Ca: 36mg
Energia:	843,23kcal	819,38kcal	886,45kcal	921,92kcal	802,05kcal
Zsír:	24,08g	32,19g	37,50g	30,94g	29,16g
Telített zsírsav:	3,33g	5,60g	10,69g	2,37g	6,09g
Fehérje:	44,46g	48,94g	37,68g	40,51g	32,37g
Szénhidrát:	108,59g	75,71g	117,20g	112,48g	96,82g
Cukor:	10,75g	9,64g	23,21g	24,62g	3,17g
Só:	1,19g	1,04g	2,28g	1,86g	0,77g
Ca:	332,15mg	331,99mg	499,35mg	518,55mg	317,36mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azoból készült termékek

3. Tojás és aból készült termékek

4. Halak és azoból készült termékek

5. Földimogyoró és aból készült termékek

6. Szójabab és aból készült termékek

7. Tej és aból készült termékek
8. Diófélék

9. Zeller és aból készült termékek

10. Mustár és aból készült termékek

11. Szezámag és aból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfűrt