

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. január 5 - 2026. január 9

Étkezés	2026.01.05 Hétfő	2026.01.06 Kedd	2026.01.07 Szerda	2026.01.08 Csütörtök	2026.01.09 Péntek
Reggeli	Vajas-lekváros kenyér ^{1,7} , Tej ⁷ E: 321kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 11g, CH: 38g, Cuk.: 0g, Só: 0,3g, Ca: 231mg	Kenyér zala uborka ^{1,6} , Tea E: 167kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk.: 5g, Só: 0,7g, Ca: 13mg	Kalács ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 332kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 47g, Cuk.: 13g, Só: 0,7g, Ca: 242mg	húskrém korpás kenyér ^{1,6} , Zöldárú paradicsom, Tea - gyümölcs E: 161kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk.: 4g, Só: 0,3g, Ca: 16mg	Kenyér, szelet sajt, TV paprika ^{1,7} , Tea E: 210kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 9g, CH: 21g, Cuk.: 5g, Só: 0,5g, Ca: 164mg
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	Ivólé E: 86kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Narancs E: 37kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 39mg
Ebéd	Legényfogó leves ^{1,7} , Sárgarépa-főzelék ¹ , Főtt tojás ³ E: 174kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 18g, Cuk.: 7g, Só: 0,3g, Ca: 62mg	Csirkepörkölt comb filéből, Sárgaborsó főzelék passzírozva ¹ E: 270kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 17g, CH: 27g, Cuk.: g, Só: 0,0g, Ca: 29mg	Rakott kelkáposzta ⁷ E: 264kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 13g, CH: 29g, Cuk.: 4g, Só: 0,2g, Ca: 79mg	Paprikás burgonya csirkemellel, Csemege uborka E: 291kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 15g, CH: 44g, Cuk.: 1g, Só: 0,1g, Ca: 38mg	Magvas rántott csirkemell ^{1,3} , Mexikói rizs E: 525kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 27g, CH: 63g, Cuk.: 1g, Só: 0,6g, Ca: 59mg
Uzsonna	Májkrém teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Zöldárú kigyóuborka, Tej ⁷ E: 277kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 28g, Cuk.: 0g, Só: 0,5g, Ca: 244mg	Gyümölcs joghurt, Kenyér ¹ E: 239kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 11g, CH: 36g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldárú paprika, Párizsi ⁶ , Margarin E: 298kcal, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 18g, Cuk.: 0g, Só: 0,6g, Ca: 24mg	Kefir ⁷ , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Alma E: 276kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 12g, CH: 33g, Cuk.: 13g, Só: 0,7g, Ca: 292mg	Túró rudi ⁷ E: 77kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg
Energia:	803,03kcal	769,33kcal	924,33kcal	813,00kcal	849,46kcal
Zsír:	33,39g	22,24g	40,88g	22,21g	29,58g
Telített zsírsav:	6,54g	3,23g	8,28g	6,23g	5,89g
Fehérje:	31,61g	35,97g	32,58g	31,00g	36,71g
Szénhidrát:	89,46g	103,72g	100,19g	115,08g	95,27g
Cukor:	13,92g	22,95g	10,51g	14,16g	9,55g
Só:	1,09g	0,73g	1,49g	1,03g	1,12g
Ca:	545,68mg	47,86mg	353,72mg	345,89mg	261,99mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és az abból készült termékek

3. Tojás és abból készült termékek

4. Halak és az abból 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. Szezámmag és abból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfűrt