

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. január 19 - 2026. január 23

Étkezés	2026.01.19 Hétfő	2026.01.20 Kedd	2026.01.21 Szerda	2026.01.22 Csütörtök	2026.01.23 Péntek
Reggeli	Sajtos-vajas kenyér ^{1,7} , Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 225kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 8g, CH: 21g, Cuk.: 5g, Só: 0,5g, Ca: 163mg	Teljesörlésű kenyér pulykamellsonka uborka ¹ , Tej ⁷ E: 308kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 24g, Cuk.: 1g, Só: 0,7g, Ca: 247mg	Magvaskenyér ^{1,6} , Zöldáru paradicsom, Párizsi ⁶ , Margarin, Tea E: 238kcal, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk.: 4g, Só: 0,6g, Ca: 8mg	Kenyer körözött paprika ^{1,7} , Tej ⁷ E: 272kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 15g, CH: 34g, Cuk.: 0g, Só: 0,3g, Ca: 256mg	Teljesörlésű kenyér csirkemellsonka tv paprika ^{1,6} , Tej ⁷ E: 332kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 16g, CH: 30g, Cuk.: 0g, Só: 0,9g, Ca: 248mg
Tízórai	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Túró rudi ⁷ E: 77kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	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	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg
Ebéd	Húsleves gazdagon ^{1,3} , Zöldséges húsos rakott tészta ^{1,7} E: 448kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 29g, CH: 51g, Cuk.: 6g, Só: 0,5g, Ca: 129mg	Fejtett babfőzelék passzírozva ^{1,7} , Csirkepörkölt feltét ¹ E: 347kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 21g, CH: 36g, Cuk.: 2g, Só: 0,1g, Ca: 64mg	Rakott karfiol ⁷ E: 260kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 25g, Cuk.: 4g, Só: 0,3g, Ca: 107mg	Sárgarépa főzelék ¹ , Húsgombóc ³ E: 258kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 13g, CH: 29g, Cuk.: 6g, Só: 0,4g, Ca: 43mg	Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, Csemege uborka E: 224kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 15g, CH: 33g, Cuk.: 1g, Só: 0,1g, Ca: 38mg
Uzsonna	Kefir ⁷ , Kifli ^{1,7} , Alma E: 230kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk.: 13g, Só: 0,8g, Ca: 282mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru paradicsom E: 161kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk.: 0g, Só: 0,1g, Ca: 17mg	Tej ⁷ , Sajtos pogácsa házi ^{1,3,7} E: 343kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 15g, CH: 45g, Cuk.: 0g, Só: 0,5g, Ca: 262mg	Kenyer, kópé szelet ¹ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 290kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk.: 0g, Só: 0,3g, Ca: 2mg	babapiskóta ^{1,3} , Habos puding vaníliás ⁷ E: 325kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 7g, CH: 61g, Cuk.: 12g, Só: 0,1g, Ca: 8mg
Energia:	933,91kcal	893,61kcal	935,92kcal	901,12kcal	912,18kcal
Zsír:	34,07g	38,56g	42,73g	37,27g	23,78g
Telített zsírsav:	12,83g	6,30g	10,04g	6,14g	3,73g
Fehérje:	48,41g	39,66g	37,04g	32,52g	39,05g
Szénhidrát:	104,50g	81,50g	115,73g	103,75g	130,02g
Cukor:	26,54g	3,31g	26,04g	14,10g	7,22g
Só:	1,78g	0,92g	1,46g	0,97g	1,12g
Ca:	584,14mg	327,88mg	381,81mg	311,58mg	303,66mg

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. Csillagfűt