

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. január 26 - 2026. január 30

Étkezés	2026.01.26 Hétfő	2026.01.27 Kedd	2026.01.28 Szerda	2026.01.29 Csütörtök	2026.01.30 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Főtt tojás ₃ , Margarin, Tea - gyümölcs, Zöldáru kigyóborka E: 221kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk.: 5g, Só: 0,2g, Ca: 12mg	Zala felvágott ₆ , Zöldáru paprika, Margarin, Tea, Kenyer ₁ E: 323kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk.: 4g, Só: 0,7g, Ca: 7mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sajtkrém naprafőrmagos ₇ , Zöldáru kigyóborka, Tej ₇ E: 337kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 16g, CH: 31g, Cuk.: 0g, Só: 0,3g, Ca: 250mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Sajtos párizsi, Margarin, Tej ₇ E: 416kcal, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 13g, CH: 29g, Cuk.: 0g, Só: 0,8g, Ca: 243mg	Májkrém teljes kiőrlésű kenyer _{1,6} , Zöldáru kigyóborka, Tej ₇ E: 278kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 28g, Cuk.: 0g, Só: 0,5g, Ca: 245mg
Tízórai	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	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	Banán E: 95kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk.: 22g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Narancs E: 37kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 39mg
Ebéd	Tárkonyos Csirkeraguleves _{1,7} , Bolognai szarvacska tésztával _{1,3,9} E: 449kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 32g, CH: 47g, Cuk.: 7g, Só: 0,5g, Ca: 90mg	Kelkáposzta főzelék ₁ , Főtt hús sertés E: 225kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 17g, CH: 17g, Cuk.: 3g, Só: 0,2g, Ca: 53mg	Vadas csirkeragu _{1,7,10} , Párolt bulgur ₁ E: 333kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 17g, CH: 39g, Cuk.: 5g, Só: 0,2g, Ca: 38mg	Rakott zöldbab ₇ E: 302kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 17g, CH: 24g, Cuk.: 1g, Só: 0,6g, Ca: 133mg	Rántott hal (pangasius) sütőben sütv _{1,3,4,7} , Burgonyapüré ₇ , Céklasaláta E: 409kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 17g, CH: 52g, Cuk.: 4g, Só: 0,4g, Ca: 40mg
Uzsonna	Gyümölcs joghurt, Kifli _{1,7} E: 239kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 11g, CH: 36g, Cuk.: g, Só: 0,1g, Ca: 3mg	Natúr joghurt ₇ , Alma, Kenyer ₁ E: 221kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 9g, CH: 34g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Kenyer, kópé szelet ₁ , Zöldáru kigyóborka E: 146kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk.: 0g, Só: 0,1g, Ca: 3mg	Tejszelet _{1,7} E: 22kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk.: g, Só: 0,0g, Ca: mg	Puding kakaós _{6,7} E: 125kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk.: g, Só: 0,2g, Ca: mg
Energia:	940,69kcal	850,09kcal	846,90kcal	834,60kcal	849,21kcal
Zsír:	37,14g	35,33g	32,87g	44,96g	28,40g
Telített zsírsav:	6,10g	6,29g	6,45g	8,79g	6,38g
Fehérje:	46,14g	34,26g	37,61g	33,59g	32,44g
Szénhidrát:	101,92g	95,06g	97,11g	83,39g	109,40g
Cukor:	14,18g	17,19g	9,04g	22,40g	11,04g
Só:	0,77g	0,92g	0,50g	1,43g	1,04g
Ca:	113,88mg	80,52mg	300,25mg	381,33mg	325,01mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azokból készült termékek

3. Tojás és abból készült termékek

4. Halak és azokból 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