

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. március 30 - 2026. április 3

Étkezés	2026.03.30 Hétfő	2026.03.31 Kedd	2026.04.01 Szerda	2026.04.02 Csütörtök
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér _{f,1} , Magvas vajkrém ₇ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ₇ E: 270kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,2g Zsír: 16g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 196mg	Tejbedara fahéjas szórattal _{1,7} E: 285kcal Tel.zsír.: 1g CH: 38g Só: 0,4g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 5g Ca: 241mg	Kenyér zala uborka _{1,6} , Tej ₇ E: 273kcal Tel.zsír.: 2g CH: 25g Só: 0,9g Zsír: 12g Feh.: 14g Cuk.: 1g Ca: 241mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tojáspástétom _{3,10} , Tej ₇ , Zöldáru paprika E: 258kcal Tel.zsír.: 1g CH: 28g Só: 0,3g Zsír: 10g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 245mg
Tízórai	Alma E: 16kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 5mg	Banán E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 10g Ca: 2mg	Ivólé E: 86kcal Tel.zsír.: g CH: 20g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: mg	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 39mg
Ebéd	Májgombóclevés _{1,3} , Sárgarépa-főzelék ₁ , Natur csirkemell csíkok E: 430kcal Tel.zsír.: 3g CH: 30g Só: 0,5g Zsír: 21g Feh.: 30g Cuk.: 9g Ca: 72mg	Párolt zöldség fél adag, Párolt rizs fél adag, Rántott hal sütőben sütve _{1,3,4,7} E: 432kcal Tel.zsír.: 3g CH: 52g Só: 0,4g Zsír: 17g Feh.: 16g Cuk.: 1g Ca: 23mg	Parajfőzelék _{1,7} , Főtt hús, Főtt burgonya fél adag E: 406kcal Tel.zsír.: 1g CH: 38g Só: 0,3g Zsír: 18g Feh.: 21g Cuk.: 1g Ca: 215mg	Csirkepörkölt comb filéből, Tésztaköret ₁ , Céklasaláta, csoki tojás E: 291kcal Tel.zsír.: 1g CH: 33g Só: 0,1g Zsír: 11g Feh.: 13g Cuk.: 4g Ca: 21mg
Uzsonna	Tej ₇ , Piskóta kocka _{1,3} E: 196kcal Tel.zsír.: 0g CH: 30g Só: 0,3g Zsír: 5g Feh.: 8g Cuk.: 6g Ca: 181mg	Kenyér sonka ₁ , Zöldáru paradicsom E: 179kcal Tel.zsír.: 2g CH: 22g Só: 0,1g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 2mg	Joghurt gyümölcsös E: 185kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Párizsi ₆ , Margarin, Zöldáru paprika E: 208kcal Tel.zsír.: 2g CH: 17g Só: 0,4g Zsír: 12g Feh.: 6g Cuk.: 0g Ca: 19mg
Energia:	911,35kcal	938,30kcal	949,33kcal	794,89kcal
Zsír:	41,89g	33,41g	35,53g	32,40g
Telített zsírsav:	2,67g	6,14g	3,41g	4,02g
Fehérje:	47,42g	33,56g	43,93g	30,73g
Szénhidrát:	82,19g	121,48g	109,39g	86,40g
Cukor:	12,09g	11,00g	1,94g	10,71g
Só:	1,03g	0,83g	1,27g	0,86g
Ca:	453,51mg	267,49mg	455,53mg	324,12mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!