

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. április 27 - 2026. május 1

Étkezés	2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök
Reggeli	Párizsi ⁶ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea, Kenyér ₁ E: 179kcal Tel.zsír.: 2g CH: 15g Só: 0,4g Zsír: 11g Feh.: 4g Cuk.: 5g Ca: 7mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , gépsonka, Margarin, Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs E: 232kcal Tel.zsír.: 3g CH: 22g Só: 0,4g Zsír: 11g Feh.: 10g Cuk.: 4g Ca: 21mg	Gabonapehely _{1,7} , Tej ₇ E: 290kcal Tel.zsír.: 2g CH: 41g Só: 1,0g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 14g Ca: 335mg	Sajtkrém napraforgómagos ₇ , Zöldáru paprika, Tej ₇ , Kenyér ₁ E: 347kcal Tel.zsír.: 4g CH: 36g Só: 0,3g Zsír: 15g Feh.: 16g Cuk.: g Ca: 236mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Magozott Meggybefőtt E: 81kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 19g Ca: 11mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 39mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből _{1,3,9} , Sárgarépa főzelék ₁ , Rántott hal sütőben sütve _{1,3,4,7} E: 461kcal Tel.zsír.: 2g CH: 54g Só: 0,5g Zsír: 17g Feh.: 21g Cuk.: 9g Ca: 85mg	Párolt bulgur ₁ , Debreceni tokány virslivel _{1,3,6,7,9,10} E: 333kcal Tel.zsír.: 1g CH: 35g Só: 0,1g Zsír: 15g Feh.: 15g Cuk.: g Ca: 27mg	Lencsefőzelék passzírozva _{1,7,10} , Köményes pulykasült E: 344kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 0,0g Zsír: 14g Feh.: 26g Cuk.: 0g Ca: 58mg	Brokkoli főzelék _{1,7} , Natúr sertésszelet / karaj ₁ E: 256kcal Tel.zsír.: 2g CH: 14g Só: 0,1g Zsír: 15g Feh.: 15g Cuk.: g Ca: 181mg
Uzsonna	Kalács _{1,3,7} , Tej ₇ E: 254kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 0,6g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 3g Ca: 183mg	Natúr joghurt ₇ , korpás zsemle ₁ , Alma E: 245kcal Tel.zsír.: 0g CH: 35g Só: 0,3g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: 7g Ca: 16mg	húskrémes tk. kenyér _{1,6} , Zöldáru paprika E: 190kcal Tel.zsír.: 2g CH: 17g Só: 0,4g Zsír: 10g Feh.: 6g Cuk.: 0g Ca: 20mg	Krémtúró ₇ , Kenyér ₁ E: 250kcal Tel.zsír.: 3g CH: 36g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 11g Cuk.: 12g Ca: 36mg
Energia:	925,45kcal	891,77kcal	918,39kcal	889,76kcal
Zsír:	36,89g	31,05g	33,64g	37,17g
Telített zsírsav:	5,96g	4,05g	6,19g	8,99g
Fehérje:	35,51g	34,22g	41,34g	41,76g
Szénhidrát:	109,43g	111,09g	107,60g	92,96g
Cukor:	15,75g	14,74g	35,50g	7,65g
Só:	1,54g	0,83g	1,44g	0,45g
Ca:	284,62mg	74,89mg	418,46mg	492,92mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűt

A változtatás jogát fenntartjuk!