

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. május 4 - 2026. május 8

Étkezés	2026.05.04 Hétfő	2026.05.05 Kedd	2026.05.06 Szerda	2026.05.07 Csütörtök	2026.05.08 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ^{f1} , Tavaszi felvágott ⁶ , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 115kcal Tel.zsír: 1g CH: 13g Só: 0,5g Zsír: 4g Feh.: 5g Cuk.: 5g Ca: 16mg	Magyaros vajkrém ⁷ , Tej ⁷ , Zöldáru paradicsom, Kenyér ¹ E: 312kcal Tel.zsír: g CH: 34g Só: 0,3g Zsír: 14g Feh.: 11g Cuk.: g Ca: 230mg	Magvaskenyér ^{1,6} , Zöldáru paprika, Kakaó ⁷ , kockasajt E: 403kcal Tel.zsír: 6g CH: 51g Só: 1,1g Zsír: 19g Feh.: 23g Cuk.: 11g Ca: 382mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Tea - gyümölcs, Zöldáru paradicsom E: 212kcal Tel.zsír: 2g CH: 23g Só: 0,4g Zsír: 9g Feh.: 7g Cuk.: 4g Ca: 17mg	Körözött ⁷ , Tej ⁷ , Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ¹ E: 278kcal Tel.zsír: 1g CH: 33g Só: 0,3g Zsír: 9g Feh.: 15g Cuk.: 1g Ca: 258mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Szilvabefőtt E: 81kcal Tel.zsír: g CH: 20g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: 20g Ca: 9mg	Narancs E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 39mg	Őszibarack befőtt E: 79kcal Tel.zsír: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: 19g Ca: 4mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg
Ebéd	Alföldi gulyásleves/ marha húsos, Natur csirkemell csíkok, Kelbimbó főzelék E: 517kcal Tel.zsír: 3g CH: 36g Só: 0,4g Zsír: 23g Feh.: 40g Cuk.: 10g Ca: 84mg	Rizseshús, Céklasaláta E: 332kcal Tel.zsír: 0g CH: 43g Só: 0,3g Zsír: 9g Feh.: 17g Cuk.: 4g Ca: 37mg	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Rántott sertés karaj sütőben sütve ^{1,3} E: 247kcal Tel.zsír: 2g CH: 18g Só: 0,1g Zsír: 14g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 15mg	Eszterházy sertésragu ^{1,7,9,10} , Tészta köret (szarv.) ^{1,3} E: 268kcal Tel.zsír: 2g CH: 27g Só: 0,2g Zsír: 11g Feh.: 15g Cuk.: 2g Ca: 39mg	Reszelt csirkemáj, Főtt burgonya, Csemege uborka E: 204kcal Tel.zsír: 0g CH: 33g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 15g Cuk.: 2g Ca: 44mg
Uzsonna	Tej ⁷ , Piskóta kocka ^{1,3} E: 204kcal Tel.zsír: 0g CH: 31g Só: 0,5g Zsír: 5g Feh.: 8g Cuk.: 6g Ca: 188mg	Kenyér párizsi tv paprika ^{1,6} , Zöldáru paprika E: 188kcal Tel.zsír: 1g CH: 22g Só: 0,4g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 10mg	Tej ⁷ , Briós ^{1,3,7} E: 251kcal Tel.zsír: 1g CH: 32g Só: 0,5g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 4g Ca: 235mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Kefir ⁷ , Alma E: 260kcal Tel.zsír: 4g CH: 30g Só: 0,7g Zsír: 9g Feh.: 12g Cuk.: 10g Ca: 288mg	Joghurt gyümölcsös, Kenyér ¹ E: 292kcal Tel.zsír: g CH: 47g Só: g Zsír: 5g Feh.: 13g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	866,89kcal	913,41kcal	938,14kcal	819,97kcal	869,00kcal
Zsír:	32,72g	30,47g	41,49g	29,23g	21,02g
Telített zsírsav:	4,87g	1,27g	8,30g	8,17g	1,05g
Fehérje:	53,19g	35,40g	45,86g	34,24g	43,48g
Szénhidrát:	86,55g	119,19g	108,72g	98,79g	135,35g
Cukor:	17,08g	12,56g	8,59g	18,93g	24,37g
Só:	1,40g	1,00g	1,70g	1,34g	0,36g
Ca (tej):	171,00mg	228,00mg	612,50mg	283,00mg	254,00mg

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. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!