

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. május 11 - 2026. május 15

| Étkezés | 2026.05.11 Hétfő | 2026.05.12 Kedd | 2026.05.13 Szerda | 2026.05.14 Csütörtök | 2026.05.15 Péntek |
|-------------------|---|--|---|---|--|
| Reggeli | teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru kígyóuborka, Tea E: 224kcal Tel.zsír.: 2g CH: 22g Só: 0,3g Zsír: 12g Feh.: 6g Cuk.: 5g Ca: 16mg | Vajas-lekváros kenyér ¹ , Tej ⁷ E: 303kcal Tel.zsír.: 2g CH: 38g Só: 0,4g Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 229mg | kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldáru paprika, Tej ⁷ E: 297kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 0,4g Zsír: 13g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 233mg | korpás zsemle ¹ , Sajtos brokkolikrém ⁷ , Tej ⁷ E: 393kcal Tel.zsír.: 5g CH: 35g Só: 1,2g Zsír: 17g Feh.: 17g Cuk.: 1g Ca: 377mg | Kalács ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 285kcal Tel.zsír.: 2g CH: 37g Só: 0,7g Zsír: 10g Feh.: 12g Cuk.: 3g Ca: 240mg |
| Tízórai | Ivólé E: 86kcal Tel.zsír.: g CH: 20g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: mg | Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg | Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg | Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 39mg | Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg |
| Ebéd | Gulyásleves ^{1,3,9} , Sajtos tejfölös tészta ^{1,3,7} E: 390kcal Tel.zsír.: 5g CH: 40g Só: 0,8g Zsír: 16g Feh.: 20g Cuk.: 2g Ca: 134mg | Rakott kelkáposzta ⁷ E: 273kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 0,2g Zsír: 10g Feh.: 14g Cuk.: 4g Ca: 87mg | Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Natúr csirkemell ¹ E: 287kcal Tel.zsír.: 1g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 11g Feh.: 18g Cuk.: 5g Ca: 70mg | Fejtett babfőzelék passzírozva ^{1,7} , Pulykapörkölt ¹ E: 357kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 0,1g Zsír: 16g Feh.: 22g Cuk.: 1g Ca: 62mg | Petrezselymes burgonya, Magvas rántott halfilé ^{1,3,4} , Csemege uborka E: 359kcal Tel.zsír.: 1g CH: 46g Só: 0,6g Zsír: 11g Feh.: 17g Cuk.: 2g Ca: 65mg |
| Uzsonna | Kenyér pulykamellsonka uborka ¹ E: 207kcal Tel.zsír.: 3g CH: 22g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 3mg | Natúr joghurt ⁷ , Kenyér ¹ E: 190kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: mg | Sós fonat ^{1,7} , Tej ⁷ E: 248kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: 0,3g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk.: g Ca: 228mg | Túró rudi ⁷ E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg | Kenyér zala uborka ^{1,6} E: 149kcal Tel.zsír.: 2g CH: 14g Só: 0,7g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 13mg |
| Energia: | 906,87kcal | 860,15kcal | 863,61kcal | 864,48kcal | 824,06kcal |
| Zsír: | 37,42g | 26,87g | 30,17g | 35,50g | 28,07g |
| Telített zsírsav: | 9,96g | 3,58g | 2,79g | 7,19g | 5,21g |
| Fehérje: | 33,02g | 35,06g | 41,99g | 40,39g | 36,04g |
| Szénhidrát: | 104,08g | 116,43g | 103,25g | 77,91g | 103,40g |
| Cukor: | 2,69g | 26,12g | 6,43g | 8,98g | 9,25g |
| Só: | 1,21g | 0,61g | 0,76g | 1,37g | 2,00g |
| Ca (tej): | 110,00mg | 247,50mg | 484,50mg | 363,00mg | 228,00mg |

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

A változtatás jogát fenntartjuk!