

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. május 25 - 2026. május 29

Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₇ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ₇ E: 301kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,3g Zsír: 14g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 244mg	Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ E: 233kcal Tel.zsír.: 2g CH: 26g Só: 0,3g Zsír: 11g Feh.: 6g Cuk.: 4g Ca: 3mg	korpás zsemle ₁ , Uborkás tojáskrém _{3,10} , Tej ₇ E: 288kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 0,6g Zsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: 1g Ca: 237mg	Kenyér sonka ₁ , Zöldáru paradicsom, Tea E: 196kcal Tel.zsír.: 2g CH: 26g Só: 0,1g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 4g Ca: 2mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Körte befőtt E: 87kcal Tel.zsír.: g CH: 21g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: 21g Ca: 6mg	Banán E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 10g Ca: 2mg	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 39mg
Ebéd	Lencsefőzelék passzírozva _{1,7,10} , Sertéspörkölt E: 328kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 14g Feh.: 22g Cuk.: 0g Ca: 54mg	Főtt rizs, Párolt sárgarépa, Rántott hal (pangasius) _{1,3,4,7} E: 419kcal Tel.zsír.: 2g CH: 54g Só: 0,5g Zsír: 14g Feh.: 15g Cuk.: 0g Ca: 53mg	Rakott zöldbab bultgurral _{1,7} E: 289kcal Tel.zsír.: 4g CH: 22g Só: 0,4g Zsír: 15g Feh.: 16g Cuk.: 0g Ca: 101mg	Meggy mártás _{1,7} , Piritott dara ₁ , Főtt hús E: 410kcal Tel.zsír.: 2g CH: 53g Só: 0,2g Zsír: 13g Feh.: 18g Cuk.: 16g Ca: 77mg
Uzsonna	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Krémtúró ₇ E: 242kcal Tel.zsír.: 3g CH: 31g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 11g Cuk.: 12g Ca: 49mg	Gyümölcsjoghurt kenyér _{1,7} E: 205kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 0,4g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 17g Ca: 147mg	Sós fonat _{1,7} , Tej ₇ E: 217kcal Tel.zsír.: g CH: 33g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 10g Cuk.: g Ca: 171mg	Kifli _{1,7} , Zöldáru paradicsom, kockasajt E: 219kcal Tel.zsír.: 6g CH: 22g Só: 1,0g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 158mg
Energia:	901,83kcal	944,74kcal	836,35kcal	862,52kcal
Zsír:	35,92g	30,27g	29,50g	29,81g
Telített zsírsav:	5,19g	6,86g	5,34g	9,58g
Fehérje:	43,89g	29,03g	37,81g	35,40g
Szénhidrát:	93,53g	134,83g	98,54g	108,80g
Cukor:	6,64g	15,97g	10,40g	19,95g
Só:	0,43g	1,22g	1,21g	1,22g
Ca (tej):	277,32mg	146,52mg	485,00mg	180,00mg

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. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!