

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. június 1 - 2026. június 5

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
Reggeli	Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs, Szelet sajt ₇ , Kenyér ₁ E: 305kcal Tel.zsír.: 7g CH: 26g Só: 0,7g Zsír: 16g Feh.: 12g Cuk.: 5g Ca: 243mg	húskrémes tk. kenyér _{1,6} , Zöldáru kigyóuborka, Tej ₇ E: 313kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,7g Zsír: 15g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 249mg	Kenyér párizsi tv paprika _{1,6} , Tej ₇ E: 308kcal Tel.zsír.: 1g CH: 32g Só: 0,7g Zsír: 13g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 235mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Körözött ₇ , Zöldáru paradicsom, Tej ₇ E: 272kcal Tel.zsír.: 1g CH: 29g Só: 0,3g Zsír: 9g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 269mg	Tejbedara kakaó szóráttal _{1,7} E: 350kcal Tel.zsír.: 1g CH: 56g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 15g Cuk.: 5g Ca: 11mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	Őszibarack befőtt E: 79kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: 19g Ca: 4mg	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	Húsgaluska leves sertésből _{1,3,9} , Rakott karfiol ₇ E: 517kcal Tel.zsír.: 7g CH: 47g Só: 0,8g Zsír: 23g Feh.: 27g Cuk.: 9g Ca: 254mg	Bácskai rizses máj, Csemege uborka E: 196kcal Tel.zsír.: 0g CH: 34g Só: 0,5g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 2g Ca: 24mg	Tökfőzelék _{1,7} , Sertéspörkölt E: 218kcal Tel.zsír.: 2g CH: 11g Só: 0,1g Zsír: 14g Feh.: 12g Cuk.: g Ca: 44mg	Paprikás burgonya csirkemellel, Csemege uborka E: 317kcal Tel.zsír.: 1g CH: 43g Só: 0,1g Zsír: 6g Feh.: 21g Cuk.: 2g Ca: 51mg	Vadas csirkeragu _{1,7,10} , Párolt bulgur ₁ E: 333kcal Tel.zsír.: 2g CH: 39g Só: 0,2g Zsír: 13g Feh.: 17g Cuk.: 5g Ca: 38mg
Uzsonna	Tejszelet _{1,7} E: 26kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 5g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Joghurt gyümölcsös, Kifli _{1,7} E: 292kcal Tel.zsír.: g CH: 46g Só: 0,2g Zsír: 6g Feh.: 13g Cuk.: g Ca: 6mg	Kenyér, kópé szelet ₁ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 218kcal Tel.zsír.: 3g CH: 22g Só: 0,2g Zsír: 12g Feh.: 4g Cuk.: 0g Ca: 3mg	kenyér főtt tojás _{1,3} , Margarin, Zöldáru paradicsom E: 261kcal Tel.zsír.: 4g CH: 22g Só: 0,2g Zsír: 17g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 3mg	Magvaskenyér _{1,6} , Pulyka felvágott, Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 122kcal Tel.zsír.: 2g CH: 19g Só: 0,5g Zsír: 10g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 17mg
Energia:	879,23kcal	895,15kcal	823,69kcal	886,84kcal	835,49kcal
Zsír:	45,27g	25,70g	38,85g	32,04g	29,88g
Telített zsírsav:	14,63g	2,03g	5,99g	5,65g	5,00g
Fehérje:	41,70g	34,07g	30,27g	40,63g	39,98g
Szénhidrát:	90,64g	130,00g	84,12g	102,07g	119,86g
Cukor:	16,32g	23,98g	6,90g	10,03g	8,69g
Só:	1,53g	1,37g	1,02g	0,61g	0,74g
Ca (tej):	399,00mg	228,00mg	241,00mg	254,00mg	10,00mg

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!