

## Bölcsőde 24-36

## Étlap

2026. június 8 - 2026. június 12

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
<b>Reggeli</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sup>f1</sup> , Sajtkrém napraforgómagos <sup>7</sup> , Zöldáru kigyóborka, Tea - gyümölcs  E: 180kcal Tel.zsír.: 4g CH: 16g Só: 0,0g  Zsír: 9g Feh.: 7g Cuk.: 4g Ca: 16mg	Virsli kifliben ketchuppal <sup>1,3,6,7,9,10</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 320kcal Tel.zsír.: g CH: 39g Só: 0,7g  Zsír: 11g Feh.: 15g Cuk.: 5g Ca: 241mg	Zsemle <sup>1</sup> , Párizsi <sup>6</sup> , Margarin, Zöldáru paprika, Tej <sup>7</sup>  E: 299kcal Tel.zsír.: 2g CH: 23g Só: 0,9g  Zsír: 16g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 237mg	Vajas-mézes kenyér <sup>1,7</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 319kcal Tel.zsír.: 4g CH: 36g Só: 0,3g  Zsír: 14g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 231mg	Kenyér pulykamellsonka uborka <sup>1</sup> , Tea - gyümölcs  E: 224kcal Tel.zsír.: 3g CH: 26g Só: 0,1g  Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 5g Ca: 3mg
<b>Tízórai</b>	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	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	Banán  E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 10g Ca: 2mg
<b>Ebéd</b>	Tojásleves <sup>1,3</sup> , Túrógombóc tejföllel <sup>1,3,7</sup>  E: 477kcal Tel.zsír.: 4g CH: 78g Só: 0,6g  Zsír: 12g Feh.: 15g Cuk.: 0g Ca: 11mg	Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Natúr halfilé <sup>1,4</sup>  E: 337kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 0,3g  Zsír: 16g Feh.: 15g Cuk.: 10g Ca: 64mg	Rizseshús pulykahúsból, Céklasaláta  E: 289kcal Tel.zsír.: 1g CH: 44g Só: 0,1g  Zsír: 7g Feh.: 11g Cuk.: 4g Ca: 18mg	Bolognai szarvacska tésztával <sup>1,3,9</sup>  E: 309kcal Tel.zsír.: 0g CH: 32g Só: 0,3g  Zsír: 10g Feh.: 22g Cuk.: 2g Ca: 31mg	Rántott csirkemell <sup>1,3</sup> , Burgonyapüré <sup>7</sup> , Csemege uborka  E: 362kcal Tel.zsír.: 1g CH: 46g Só: 0,1g  Zsír: 10g Feh.: 21g Cuk.: 2g Ca: 39mg
<b>Uzsonna</b>	Sós fonat <sup>1,7</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 217kcal Tel.zsír.: g CH: 33g Só: 0,2g  Zsír: 5g Feh.: 10g Cuk.: g Ca: 171mg	Natúr joghurt <sup>7</sup> , Alma, Kenyér <sup>1</sup>  E: 167kcal Tel.zsír.: g CH: 23g Só: 0,0g  Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Kifli <sup>1,7</sup> , Krémtúró <sup>7</sup>  E: 250kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,2g  Zsír: 7g Feh.: 11g Cuk.: 12g Ca: 42mg	Teljesörlésű kenyér csirkemellsonka tv paprika <sup>1,6</sup>  E: 208kcal Tel.zsír.: 2g CH: 19g Só: 0,7g  Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 20mg	Tej <sup>7</sup> , Kakaós kocka házi <sup>1,3</sup>  E: 233kcal Tel.zsír.: 1g CH: 29g Só: 0,4g  Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 2g Ca: 179mg
Energia:	905,38kcal	919,29kcal	875,24kcal	867,71kcal	860,37kcal
Zsír:	26,56g	31,88g	30,29g	33,26g	29,53g
Telített zsírsav:	7,44g	1,97g	6,50g	6,64g	5,22g
Fehérje:	31,70g	38,28g	33,63g	42,99g	35,42g
Szénhidrát:	133,33g	115,87g	109,60g	93,11g	110,26g
Cukor:	6,83g	30,08g	10,64g	8,01g	12,35g
Só:	0,84g	1,05g	1,18g	1,20g	0,63g
Ca (tej):	177,50mg	256,50mg	264,32mg	230,50mg	171,00mg

**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!