

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. augusztus 24 - 2026. augusztus 28

Étkezés	2026.08.24 Hétfő	2026.08.25 Kedd	2026.08.26 Szerda	2026.08.27 Csütörtök	2026.08.28 Péntek
Reggeli	Teljesörlésű kenyér vajkrém ^{1,7} , Zöldáru kígyóborka, Tej ⁷ E: 208kcal Tel.zsír.: g CH: 21g Só: 0,6g Zsír: 9g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 184mg	Tejbedara kakaó szóráttal ^{1,7} E: 248kcal Tel.zsír.: 0g CH: 38g Só: 0,3g Zsír: 6g Feh.: 10g Cuk.: 5g Ca: 234mg	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 kiörlésű kenyér ¹ , Mediterrán tonhalkrém ^{7,10} , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 317kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 0,4g Zsír: 16g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 250mg	Kenyér sonka zöldáru ^{1,6} , Tea E: 228kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,6g Zsír: 9g Feh.: 9g Cuk.: 4g Ca: 6mg
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	Ivólé E: 86kcal Tel.zsír.: g CH: 20g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: mg	Őszibarack E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 8mg	Szőlő E: 62kcal Tel.zsír.: g CH: 14g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: 23mg
Ebéd	Májgombóclevés ^{1,3} , Eszterházy csirkemellragu ^{1,7,9,10} , Főtt rizs E: 423kcal Tel.zsír.: 3g CH: 49g Só: 0,3g Zsír: 13g Feh.: 24g Cuk.: 5g Ca: 66mg	Sárgaborsópüré főzelék ¹ , Pulykapörkölt ¹ E: 321kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk.: g Ca: 26mg	Rakott zöldbab ⁷ E: 306kcal Tel.zsír.: 4g CH: 24g Só: 0,6g Zsír: 15g Feh.: 18g Cuk.: 1g Ca: 134mg	Vagdalt sertésbő ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ , Csemege uborka E: 265kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,3g Zsír: 9g Feh.: 13g Cuk.: 2g Ca: 42mg	Növényi tejszínes csirkemell ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 339kcal Tel.zsír.: 1g CH: 39g Só: 0,1g Zsír: 13g Feh.: 18g Cuk.: g Ca: 19mg
Uzsonna	Tej ⁷ , Kakaós piskóta, házi ^{1,3} E: 280kcal Tel.zsír.: 0g CH: 48g Só: 0,3g Zsír: 5g Feh.: 10g Cuk.: 6g Ca: 182mg	gépsonka, Margarin, Zöldáru paprika, Kenyér ¹ E: 223kcal Tel.zsír.: 3g CH: 22g Só: 0,4g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 9mg	Kifli ^{1,7} , Natúr joghurt ⁷ , Alma E: 221kcal Tel.zsír.: g CH: 33g Só: 0,2g Zsír: 6g Feh.: 9g Cuk.: 6g Ca: 15mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Krém túró ⁷ E: 242kcal Tel.zsír.: 3g CH: 31g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 11g Cuk.: 12g Ca: 49mg	Sós fonat ^{1,7} , Tej ⁷ E: 248kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: 0,3g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk.: g Ca: 228mg
Energia:	941,87kcal	886,91kcal	920,52kcal	860,31kcal	876,55kcal
Zsír:	27,47g	30,63g	33,26g	32,32g	28,34g
Telített zsírsav:	2,71g	3,99g	5,32g	7,16g	3,51g
Fehérje:	43,46g	41,03g	40,80g	35,70g	38,61g
Szénhidrát:	124,56g	108,45g	109,64g	98,70g	116,30g
Cukor:	11,78g	21,82g	6,85g	10,25g	0,35g
Só:	1,16g	0,84g	1,45g	0,78g	0,92g
Ca (tej):	355,00mg	228,00mg	353,00mg	269,32mg	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. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!