Bölcsõde 24-36

Étlap

2026. november 9 - 2026. november 13

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Reggeli	teljes kiõrlésû kenyér[1], Párizsikrém[6], Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 209kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 1g Feh.: 7g CH: 21g Cuk.: 4g Só: 0,6g Ca: 22mg Ca (tej): mg	Kalács[1,3,7], Kakaó[7] E: 429kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 2g Feh.: 19g CH: 57g Cuk.: 13g Só: 0,7g Ca: 241mg Ca (tej): 228mg	teljes k. zsemle fõtt tojás uborka[1,3], Tej[7] E: 241kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: 2g Feh.: 9g CH: 18g Cuk.: 0g Só: 0,6g Ca: 236mg Ca (tej): 228mg	teljes kiõrlésû kenyér[1], Sajtos brokkolikrém[7], Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 257kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 5g Feh.: 10g CH: 23g Cuk.: 5g Só: 0,6g Ca: 158mg Ca (tej): 120mg	Kenyér, kópé szelet[1], Zöldárú paradicsom, Tej[7] E: 272kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 1g Feh.: 11g CH: 33g Cuk.: 0g Só: 0,3g Ca: 230mg Ca (tej): 228mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 9mg Ca (tej): mg	Banán E: 42kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 10g Cuk.: 10g Só: 0,0g Ca: 2mg Ca (tej): mg	Sült sütõtök E: 120kcal Zsír: 1g Tel.zsír.: g Feh.: 2g CH: 25g Cuk.: 25g Só: 0,0g Ca: 60mg Ca (tej): mg	Banánturmix[7] E: 115kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: g Feh.: 4g CH: 17g Cuk.: 12g Só: 0,2g Ca: 117mg Ca (tej): 114mg	Narancs E: 37kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 8g Cuk.: 8g Só: 0,0g Ca: 39mg Ca (tej): mg
Ebéd	Paradicsomleves ABC tészta[1], Fehérrépafõzelék[1], Rántott hal sütõben sütve[1,3,4,7] E: 419kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 2g Feh.: 16g CH: 52g Cuk.: 18g Só: 0,2g Ca: 49mg Ca (tej): mg	Fejtett babfõzelék passzírozva[1,7], Fõtt hús E: 300kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 1g Feh.: 22g CH: 29g Cuk.: 1g Só: 0,1g Ca: 66mg Ca (tej): 15mg	Paprikás burgonya virslivel[3,6,7,9,10], Uborka saláta tejföllel[7] E: 272kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 1g Feh.: 8g CH: 35g Cuk.: 2g Só: 0,3g Ca: 47mg Ca (tej): 10mg	Rizseshús, Csemege uborka E: 317kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 0g Feh.: 16g CH: 42g Cuk.: 2g Só: 0,1g Ca: 31mg Ca (tej): mg	Eszterházy csirkemellragu[1,7,9,10], Párolt bulgur[1] E: 293kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 2g Feh.: 17g CH: 35g Cuk.: 2g Só: 0,2g Ca: 47mg Ca (tej): 13mg
Uzsonna	Túrós linzer[1,3,7] E: 259kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 1g Feh.: 12g CH: 34g Cuk.: 5g Só: 0,3g Ca: 59mg Ca (tej): 40mg	teljes kiõrlésû kenyér f[1], Zöldárú paradicsom, kockasajt E: 161kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 6g Feh.: 7g CH: 10g Cuk.: 1g Só: 0,8g Ca: 158mg Ca (tej): 150mg	Joghurt gyümölcsös, Kifli[1,7] E: 292kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: g Feh.: 13g CH: 46g Cuk.: g Só: 0,2g Ca: 6mg Ca (tej): mg	Sós fonat[1,7], Tej[7] E: 248kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: g Feh.: 12g CH: 36g Cuk.: g Só: 0,3g Ca: 228mg Ca (tej): 228mg	Tej[7], Briós /Hartai[1,3,7] E: 324kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 1g Feh.: 12g CH: 38g Cuk.: 0g Só: 0,5g Ca: 235mg Ca (tej): 228mg
Energia:	918,26kcal	931,82kcal	924,25kcal	936,61kcal	926,12kcal
Zsír:	33,71g	33,58g	31,76g	30,13g	30,92g
Telített zsírsav:	4,15g	8,88g	3,54g	5,60g	3,97g
Fehérje:	35,91g	47,90g	31,97g	42,13g	40,87g
Szénhidrát:	113,13g	105,87g	123,70g	118,05g	113,06g
Cukor:	17,96g	11,21g	26,50g	14,43g	10,17g
Só:	1,12g	1,69g	1,09g	1,19g	1,01g
Ca:	139,46mg	467,68mg	348,09mg	533,88mg	551,32mg
Ca (tej):	40,00mg	393,00mg	238,00mg	462,00mg	469,00mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!