

Bölcsöde 24-36

Étlap

2025. május 26 - 2025. május 30

Étkezés	2025.05.26 Hétfő	2025.05.27 Kedd	2025.05.28 Szerda	2025.05.29 Csütörtök	2025.05.30 Péntek
Reggeli	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Párizsikrém ⁶ , Zöldáru kigyóborka, Tea E: 209kcal Tel.zsír.: 1g CH: 21g Só: 0,6g Zsír: 9g Feh.: 7g Cuk.: 4g Ca: 21mg	Kenyér, szelet sajt, TV paprika ^{1,7} , Karamellás tej ⁷ E: 356kcal Tel.zsír.: 5g CH: 37g Só: 0,8g Zsír: 15g Feh.: 15g Cuk.: 10g Ca: 391mg	korpás zsemle ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 275kcal Tel.zsír.: 0g CH: 36g Só: 0,8g Zsír: 6g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 239mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Majonéz tojáskrém ^{3,10} , Zöldáru kigyóborka, Tej ⁷ E: 266kcal Tel.zsír.: 1g CH: 28g Só: 0,3g Zsír: 11g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 246mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru retek, Párizsi ⁶ , Tea - gyümölcs E: 162kcal Tel.zsír.: 0g CH: 21g Só: 0,4g Zsír: 4g Feh.: 6g Cuk.: 4g Ca: 23mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 39mg	Szilva kompót E: 81kcal Tel.zsír.: g CH: 20g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: 20g Ca: 9mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	Körte kompót E: 87kcal Tel.zsír.: g CH: 21g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: 21g Ca: 6mg
Ebéd	Gulyásleves ^{1,3} , Sárgarépafozelék ¹ , Főtt csirkemellfilé E: 435kcal Tel.zsír.: 1g CH: 38g Só: 0,4g Zsír: 15g Feh.: 36g Cuk.: 6g Ca: 54mg	Kefíres tökfözelék ^{1,7} , Csirkepörkölt comb filéből E: 241kcal Tel.zsír.: 1g CH: 15g Só: 0,1g Zsír: 13g Feh.: 16g Cuk.: 1g Ca: 42mg	Rántott hal (pangasius) sütőben sütve ^{1,3,4,7} , Kerti fozelék ^{1,7} E: 375kcal Tel.zsír.: 1g CH: 53g Só: 0,4g Zsír: 9g Feh.: 19g Cuk.: 14g Ca: 77mg	Főtt hús sertés, Fahéjas almamártás ^{1,7} E: 218kcal Tel.zsír.: 2g CH: 20g Só: 0,3g Zsír: 8g Feh.: 15g Cuk.: 10g Ca: 38mg	Sajtos tejfölös sertés karaj ⁷ , Párolt bulgur fél adag ¹ , Párolt zöldség fél adag E: 347kcal Tel.zsír.: 6g CH: 24g Só: 0,4g Zsír: 22g Feh.: 14g Cuk.: 1g Ca: 104mg
Uzsonna	Tej ⁷ , Tökmagvas pogácsa ^{1,3,7} E: 266kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,5g Zsír: 13g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 183mg	Kefir ⁷ , Kifli ^{1,7} , Alma E: 284kcal Tel.zsír.: 4g CH: 37g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 12g Cuk.: 13g Ca: 285mg	Krémtúró ⁷ E: 143kcal Tel.zsír.: 3g CH: 15g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 12g Ca: 36mg	Kenyér, kópé szelet retkek ¹ , Margarin E: 360kcal Tel.zsír.: 7g CH: 23g Só: 0,8g Zsír: 25g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 18mg	Baromfi felvágott, Margarin, Zöldáru kigyóborka, Kenyér ¹ E: 284kcal Tel.zsír.: 5g CH: 22g Só: 0,2g Zsír: 18g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 2mg
Energia:	941,13kcal	918,09kcal	874,52kcal	938,69kcal	880,38kcal
Zsír:	37,43g	37,35g	21,31g	44,10g	44,60g
Telített zsírsav:	4,49g	10,33g	4,69g	9,33g	10,87g
Fehérje:	52,74g	44,34g	39,38g	36,28g	28,20g
Szénhidrát:	92,59g	96,96g	122,85g	92,26g	88,08g
Cukor:	12,72g	21,90g	18,74g	22,56g	9,72g
Só:	1,49g	1,69g	1,23g	1,57g	0,99g
Ca:	267,33mg	757,64mg	307,12mg	134,60mg	

A változtatás jogát fenntartjuk!

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