

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. december 8 - 2025. december 12

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek
Reggeli	Kenyér, szelet sajt, TV paprika ^{1,7} , Tea E: 210kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 9g, CH: 21g, Cuk.: 5g, Só: 0,5g, Ca: 164mg	Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 421kcal, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 13g, CH: 32g, Cuk.: 0g, Só: 0,8g, Ca: 230mg	Magvaskenyér ^{1,6} , Tonhalkrém margarinnal, Zöldárú paradicsom, Karamellás tej ⁷ E: 251kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 11g, CH: 40g, Cuk.: 10g, Só: 0,4g, Ca: 232mg	Tejbedara fahéjas szórattal ^{1,7} E: 285kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 10g, CH: 38g, Cuk.: 5g, Só: 0,4g, Ca: 241mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ¹ , Tej ⁷ E: 331kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 32g, Cuk.: 0g, Só: 0,4g, Ca: 231mg
Tízórai	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Narancs, babapiskóta ^{1,3} E: 170kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk.: 20g, Só: 0,1g, Ca: 48mg	Szilva befőtt E: 81kcal, Zsír: g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk.: 20g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Banán E: 42kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk.: 10g, Só: 0,0g, Ca: 2mg	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg
Ebéd	Tárkonyos Csirkeraguleves ^{1,7} , Főtt hús, Fehérpafőzelék ¹ E: 304kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 21g, CH: 25g, Cuk.: 10g, Só: 0,4g, Ca: 106mg	Tökfőzelék ^{1,7} , Főtt tojás ³ E: 114kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk.: 1g, Só: 0,1g, Ca: 37mg	Sertéspörkölt tésztával ¹ , Csemege uborka E: 238kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 13g, CH: 30g, Cuk.: 1g, Só: 0,1g, Ca: 17mg	Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} , Főtt burgonya fél adag E: 393kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 15g, CH: 61g, Cuk.: 5g, Só: 0,1g, Ca: 19mg	Párolt rizs fél adag, párolt sárgarépa, Natur csirkemell ¹ E: 273kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 32g, Cuk.: 0g, Só: 0,7g, Ca: 31mg
Uzsonna	Kakaós kocka házi ¹ , Tej ⁷ E: 386kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 11g, CH: 57g, Cuk.: 30g, Só: 0,3g, Ca: 195mg	Meggyes túrókrém ⁷ , Kenyér ¹ E: 146kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 7g, CH: 23g, Cuk.: 0g, Só: 0,0g, Ca: 23mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Zöldárú paradicsom, Margarin E: 264kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk.: 0g, Só: 0,4g, Ca: 17mg	Natur joghurt ⁷ , Alma, Kenyér ¹ E: 167kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 7g, CH: 23g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Sós fonat ^{1,7} , Tej ⁷ E: 248kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: g, Feh.: 12g, CH: 36g, Cuk.: g, Só: 0,3g, Ca: 228mg
Energia:	930,06kcal	851,97kcal	833,35kcal	887,91kcal	882,39kcal
Zsír:	35,14g	36,80g	36,59g	23,88g	32,37g
Telített zsírsav:	8,63g	6,67g	6,42g	1,91g	4,08g
Fehérje:	40,93g	27,87g	30,44g	32,66g	37,96g
Szénhidrát:	109,69g	97,96g	108,22g	131,61g	106,01g
Cukor:	19,67g	8,95g	10,39g	16,02g	6,70g
Só:	1,18g	0,93g	0,91g	0,50g	1,31g
Ca:	474,10mg	336,64mg	275,17mg	271,85mg	499,13mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azoból készült termékek

3. Tojás és abból készült termékek

4. Halak és azoból 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. Csillagfűrt