Bölcsõde 24-36

Étlap

2026. január 12 - 2026. január 16

Étkezés	2026.01.12 Hétfõ	2026.01.13 Kedd	2026.01.14 Szerda	2026.01.15 Csütörtök	2026.01.16 Péntek
Reggeli	Kenyér párizsi tv paprika[1,6], Tea E: 202kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk.: 4g, Só: 0,4g, Ca: 8mg	teljes kiõrlésû kenyér[1], Sonkakrém, Zöldárú paradicsom, Tej[7] E: 297kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 15g, CH: 29g, Cuk.: 0g, Só: 0,5g, Ca: 248mg	Magvaskenyér[1,6], Felvágott tavaszi[6], Tej[7], Zöldáru kigyóuborka E: 177kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 29g, Cuk.: 0g, Só: 0,5g, Ca: 233mg	Felvágott kópé szelet, Zöldáru paprika, Kakaó[7], Kenyér[1] E: 287kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 12g, CH: 44g, Cuk.: 10g, Só: 0,3g, Ca: 236mg	teljes kiõrlésû kenyér[1], Uborkás tojáskrém[3,10], Tej[7] E: 254kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 11g, CH: 27g, Cuk.: 0g, Só: 0,3g, Ca: 243mg
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	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Banán E: 95kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk.: 22g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg
Ebéd	Gulyásleves csirkemellel[1,3], Sajtos tejfölös tészta[1,3,7] E: 450kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 22g, CH: 48g, Cuk.: 0g, Só: 0,4g, Ca: 115mg	Paradicsomos káposztafõzelék[1], Sült csirkecomb filé E: 218kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 20g, Cuk.: 14g, Só: 0,0g, Ca: 25mg	Budapest sertésragu[1], Párolt bulgur[1] E: 457kcal, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 19g, CH: 38g, Cuk.: g, Só: 0,1g, Ca: 32mg	Sóskamártás[1,7], Fõtt tojás[3], Fõtt burgonya E: 209kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 7g, CH: 41g, Cuk.: 6g, Só: 0,1g, Ca: 77mg	Rántott hal (pangasius) sütõben sütve[1,3,4,7], Párolt rizs petrezselymes, Csemege uborka E: 391kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 15g, CH: 55g, Cuk.: 1g, Só: 0,1g, Ca: 22mg
Uzsonna	Kenyér, kópé szelet[1], Zöldáru kigyóuborka E: 145kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk.: 0g, Só: 0,1g, Ca: 2mg	Sós fonat[1,7], Tej[7] E: 248kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: g, Feh.: 12g, CH: 36g, Cuk.: g, Só: 0,3g, Ca: 228mg	Krémtúró[7] E: 143kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk.: 12g, Só: 0,0g, Ca: 36mg	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	Kifli, gyümölcsjoghurt[1,7] E: 239kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 11g, CH: 36g, Cuk.: g, Só: 0,1g, Ca: 3mg
Energia:	827,86kcal	934,17kcal	808,62kcal	914,99kcal	915,10kcal
Zsír:	30,33g	31,85g	41,13g	18,75g	26,49g
Telített zsírsav:	7,62g	3,13g	5,65g	1,41g	2,44g
Fehérje:	33,46g	40,67g	38,90g	32,01g	37,54g
Szénhidrát:	101,84g	115,98g	88,31g	143,62g	124,93g
Cukor:	7,04g	18,06g	6,59g	23,31g	7,36g
Só:	0,91g	0,89g	0,73g	0,89g	0,55g
Ca:	133,14mg	549,12mg	311,30mg	553,73mg	276,92mg

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