

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Reggeli	Párizsi ₆ , Margarin, Zöldáru kigyóborka, Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ E: 316kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk.: 5g, Só: 0,6g, Ca: 8mg	Főtt virsli, ketchup _{3,6,7,9,10} , Tej ₇ , Kenyér ₁ E: 286kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: g, Feh.: 14g, CH: 33g, Cuk.: g, Só: 0,3g, Ca: 236mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Mediterrán tonhalkrém lenmaggal _{7,10} , Zöldáru kigyóborka, Tej ₇ E: 271kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 13g, CH: 28g, Cuk.: 1g, Só: 0,3g, Ca: 269mg	Pulyka felvágott, Zöldáru paradicsom, Margarin, Karamellás tej ₇ , Kenyér ₁ E: 443kcal, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 14g, CH: 44g, Cuk.: 10g, Só: 0,9g, Ca: 244mg	Margarin, Tej ₇ , Kenyér ₁ , Méz E: 392kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 11g, CH: 36g, Cuk.: 0g, Só: 0,5g, Ca: 228mg
Tízórai	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	Narancs E: 37kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 39mg	Őszibarack befőtt E: 79kcal, Zsír: g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 19g, Cuk.: 19g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg
Ebéd	Májgombóclevés _{1,3} , Fejtett babfőzelék passzírozva _{1,7} , Főtt csirkemellfilé E: 445kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 42g, CH: 39g, Cuk.: 4g, Só: 0,3g, Ca: 92mg	Vagdalt sertésbő _{1,3} , Majorannás burgonyafőzelék _{1,7} E: 246kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 11g, CH: 24g, Cuk.: 0g, Só: 0,3g, Ca: 25mg	Zöldséges csirkemell rizottó ₇ E: 325kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 24g, CH: 40g, Cuk.: 2g, Só: 0,6g, Ca: 145mg	Sertéspörkölt, Karatőőfőzelék _{1,7} E: 208kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 13g, CH: 12g, Cuk.: g, Só: 0,2g, Ca: 63mg	Brokkoli főzelék _{1,7} , Sült pulykacomb E: 270kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 20g, CH: 11g, Cuk.: g, Só: 0,2g, Ca: 176mg
Uzsonna	Majonéz tojáskrém _{3,10} , Zöldáru kigyóborka, Kenyér ₁ E: 152kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk.: 0g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, kockasajt E: 211kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 9g, CH: 18g, Cuk.: 1g, Só: 0,8g, Ca: 165mg	Kalács _{1,3,7} , Tej ₇ E: 285kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 37g, Cuk.: 3g, Só: 0,7g, Ca: 240mg	Zöldáru paprika, Sajtkrém /n./ ₇ , Kenyér ₁ E: 166kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 23g, Cuk.: g, Só: 0,0g, Ca: 2mg	Krémtúrő ₇ E: 143kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk.: 12g, Só: 0,0g, Ca: 36mg
Energia:	943,96kcal	837,71kcal	918,15kcal	895,96kcal	835,16kcal
Zsír:	38,87g	31,93g	26,58g	39,33g	44,33g
Telített zsírsav:	7,95g	6,97g	5,64g	7,73g	10,69g
Fehérje:	53,75g	34,83g	49,55g	34,24g	38,34g
Szénhidrát:	92,31g	96,91g	112,64g	97,52g	68,35g
Cukor:	10,93g	22,42g	10,32g	6,56g	6,38g
Só:	1,00g	1,47g	1,59g	1,12g	0,66g
Ca:	116,62mg	430,44mg	693,20mg	313,58mg	449,27mg

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. Csillagfűrt