

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. február 9 - 2026. február 13

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldséges felvágott _{6,7,9,10} , Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 143kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk.: 5g, Só: 0,0g, Ca: 21mg	Magvas vajkrém ₇ , Zöldáru paradicsom, Tej ₇ , Kenyer ₁ E: 292kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: g, Feh.: 13g, CH: 34g, Cuk.: g, Só: 0,3g, Ca: 246mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 82kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk.: 4g, Só: 0,2g, Ca: 11mg	Zöldáru paprika, Tojáspástétom _{3,10} , Tej ₇ , Kenyer ₁ E: 267kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 11g, CH: 33g, Cuk.: 0g, Só: 0,3g, Ca: 233mg	Kenyer zala uborka _{1,6} , Tej ₇ E: 273kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 14g, CH: 25g, Cuk.: 1g, Só: 0,9g, Ca: 241mg
Tízórai	Körte befőtt E: 87kcal, Zsír: g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk.: 21g, Só: 0,0g, Ca: 6mg	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	Szilva befőtt E: 81kcal, Zsír: g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk.: 20g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg
Ebéd	Palócleves _{1,3,7} , Bolognai szarvacska tésztával _{1,3,9} E: 488kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 31g, CH: 47g, Cuk.: 2g, Só: 0,3g, Ca: 60mg	Sárgarépás-tejszínes sertés apróhús ₇ , Párolt rizs E: 336kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 13g, CH: 35g, Cuk.: 2g, Só: 0,2g, Ca: 30mg	Burgonyafőzelék _{1,7} , Rántott csirkemell _{1,3} E: 427kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 22g, CH: 57g, Cuk.: 0g, Só: 0,1g, Ca: 35mg	Zöldborsó főzelék _{1,7} , Vagdalt sertésből _{1,3} E: 299kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 18g, CH: 33g, Cuk.: 5g, Só: 0,3g, Ca: 76mg	Majorannás csirkeragu ₁ , Párolt bulgur ₁ E: 296kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 17g, CH: 34g, Cuk.: g, Só: 0,1g, Ca: 26mg
Uzsonna	Kefir ₇ , Kifli _{1,7} , Alma E: 230kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk.: 13g, Só: 0,8g, Ca: 282mg	Kenyer, kópé szelet ₁ , Zöldáru kigyóuborka E: 146kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk.: 0g, Só: 0,1g, Ca: 3mg	Vajas-lekváros kenyer _{1,7} , Tej ₇ E: 290kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 9g, CH: 35g, Cuk.: 0g, Só: 0,2g, Ca: 174mg	Kenyer sonka ₁ , Zöldáru kigyóuborka E: 176kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk.: 0g, Só: 0,1g, Ca: 3mg	babapiskóta _{1,3} , Habos puding vaníliás ₇ E: 325kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 7g, CH: 61g, Cuk.: 12g, Só: 0,1g, Ca: 8mg
Energia:	948,09kcal	867,66kcal	836,57kcal	823,42kcal	925,49kcal
Zsír:	31,48g	29,94g	25,03g	25,95g	29,14g
Telített zsírsav:	6,13g	2,91g	5,65g	3,22g	3,98g
Fehérje:	47,51g	31,85g	35,98g	36,78g	38,16g
Szénhidrát:	117,63g	112,25g	113,55g	106,89g	126,91g
Cukor:	24,75g	23,76g	8,66g	9,87g	7,25g
Só:	1,13g	0,60g	0,55g	0,72g	1,08g
Ca:	370,29mg	283,81mg	259,72mg	320,32mg	284,14mg

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