

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. február 23 - 2026. február 27

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , gépsonka, Margarin, Zöldáru paprika, Tea E: 305kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 10g, CH: 22g, Cuk.: 4g, Só: 0,5g, Ca: 22mg	Sajtkrém naprafőromagos ₇ , Zöldáru paradicsom, Tea, Kenyer ₁ E: 241kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk.: 4g, Só: 0,0g, Ca: 8mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka _{1,6} , Margarin, Zöldáru paprika, Tej ₇ E: 367kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 13g, CH: 25g, Cuk.: 0g, Só: 0,8g, Ca: 243mg	Tejbedara kakaó szóráttal _{1,7} E: 350kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 15g, CH: 56g, Cuk.: 5g, Só: 0,0g, Ca: 11mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Főtt tojás ₃ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tej ₇ E: 378kcal, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 11g, CH: 28g, Cuk.: 1g, Só: 0,5g, Ca: 246mg
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	babapiskóta _{1,3} , Körte befőtt E: 220kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, Cuk.: 33g, Só: 0,1g, Ca: 15mg	Narancs E: 37kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 39mg	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg
Ebéd	Frankfurti leves _{1,3,6,7,9,10} , Tört burgonya, Natúr csirkemell, Csemege uborka E: 362kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 18g, CH: 31g, Cuk.: 3g, Só: 0,1g, Ca: 69mg	Párolt sárgarépa 1/2 adag, Párolt rizs fél adag, Főtt hús sertés E: 272kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 17g, CH: 30g, Cuk.: 0g, Só: 0,7g, Ca: 46mg	Zöldborsó főzelék _{1,7} , Főtt tojás ₃ E: 196kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk.: 5g, Só: 0,1g, Ca: 69mg	Tejfölös csirkepörkölt tészta _{val1,3,7} , Csemege uborka E: 275kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 20g, CH: 32g, Cuk.: 3g, Só: 0,1g, Ca: 47mg	Meggy mártás _{1,7} , Főtt hús, Pírtott dara 1/2 adag ₁ E: 323kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 16g, CH: 38g, Cuk.: 16g, Só: 0,2g, Ca: 73mg
Uzsonna	Tej ₇ , Piskóta kocka _{1,3} E: 227kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 9g, CH: 33g, Cuk.: 6g, Só: 0,4g, Ca: 238mg	Sós fonat _{1,7} , Tej ₇ E: 248kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: g, Feh.: 12g, CH: 36g, Cuk.: g, Só: 0,3g, Ca: 228mg	Májkrém teljes kiőrlésű kenyer _{1,6} , Zöldáru paprika E: 155kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 5g, CH: 18g, Cuk.: 0g, Só: 0,2g, Ca: 17mg	Kenyer, szelet sajt, TV paprika _{1,7} E: 192kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 8g, CH: 17g, Cuk.: 0g, Só: 0,5g, Ca: 163mg	Joghurt gyümölcsös E: 185kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg
Energia:	925,59kcal	855,77kcal	937,90kcal	854,25kcal	917,54kcal
Zsír:	43,04g	24,06g	36,17g	23,92g	39,11g
Telített zsírsav:	6,86g	3,93g	7,01g	7,23g	6,57g
Fehérje:	37,03g	38,85g	32,04g	43,71g	36,83g
Szénhidrát:	92,30g	117,17g	114,60g	111,91g	97,91g
Cukor:	9,80g	22,09g	8,93g	10,70g	18,15g
Só:	1,02g	1,01g	1,19g	0,64g	0,66g
Ca:	338,14mg	287,42mg	343,11mg	260,51mg	328,56mg

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