

Bölcsöde 24-36 hó

Étlap

2026. március 2 - 2026. március 6

Étkezés	2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Felvágott kőpé szelet, Margarin, Zöldáru kigyóborka, Tea E: 264kcal Tel.zsír.: 4g CH: 21g Só: 0,2g Zsír: 17g Feh.: 4g Cuk.: 5g Ca: 16mg	húskrémek tk. kenyér ^{1,6} , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 315kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,7g Zsír: 15g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 247mg	teljes kiőrlésű kenyér f ₁ , Felvágott tavaszi ⁶ , Margarin, Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 243kcal Tel.zsír.: 5g CH: 14g Só: 0,5g Zsír: 19g Feh.: 4g Cuk.: 4g Ca: 13mg	Körözött ⁷ , Zöldáru kigyóborka, Tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 278kcal Tel.zsír.: 1g CH: 33g Só: 0,3g Zsír: 9g Feh.: 15g Cuk.: 1g Ca: 258mg	Csirkemellsonka ⁶ , Magyaros vajkrém ⁷ , Zöldáru paprika, Tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 331kcal Tel.zsír.: 0g CH: 34g Só: 0,6g Zsír: 14g Feh.: 15g Cuk.: g Ca: 233mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 39mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	Magozott Meggybefőtt E: 81kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 19g Ca: 11mg
Ebéd	Tárkonyos Csirkeraguleves ^{1,7} , Fejtett babfőzelék passzírozva ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 468kcal Tel.zsír.: 3g CH: 43g Só: 0,3g Zsír: 18g Feh.: 32g Cuk.: 6g Ca: 126mg	Rakott karfiol bulgurral ^{1,7} E: 350kcal Tel.zsír.: 7g CH: 28g Só: 0,6g Zsír: 18g Feh.: 19g Cuk.: 6g Ca: 217mg	Kukoricás rizs, Rántott hal sütőben sütve tejmentes ^{1,3,4} E: 339kcal Tel.zsír.: 2g CH: 43g Só: 0,1g Zsír: 11g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 10mg	Almamártás ¹ , Főtt hús sertés E: 196kcal Tel.zsír.: 0g CH: 20g Só: 0,1g Zsír: 6g Feh.: 16g Cuk.: 5g Ca: 15mg	Petrezselymes burgonya, Köményes pulykasült, Párolt káposzta E: 380kcal Tel.zsír.: 2g CH: 42g Só: 0,0g Zsír: 16g Feh.: 15g Cuk.: 11g Ca: 55mg
Uzsonna	Magvaskenyér ^{1,6} , Zöldáru kigyóborka, kockasajt E: 134kcal Tel.zsír.: 6g CH: 19g Só: 0,8g Zsír: 11g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 153mg	Habos puding kakaós ⁷ E: 192kcal Tel.zsír.: g CH: 37g Só: g Zsír: 3g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	Kalács ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 254kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 0,6g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 3g Ca: 183mg	Pizza sonka felvágott ⁶ , Margarin, Zöldáru paprika, Kenyér ¹ E: 256kcal Tel.zsír.: 4g CH: 22g Só: 0,2g Zsír: 16g Feh.: 4g Cuk.: 0g Ca: 2mg	Tejszelet ^{1,7} E: 22kcal Tel.zsír.: g CH: 9g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg

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

Bölcsöde 24-36 hó

Étlap

2026. március 2 - 2026. március 6

Energia:	897,56kcal	894,36kcal	867,62kcal	825,20kcal	813,95kcal
Zsír:	45,95g	36,95g	38,60g	30,80g	34,77g
Telített zsírsav:	13,02g	8,75g	8,45g	4,96g	2,29g
Fehérje:	45,66g	36,39g	28,41g	35,55g	32,30g
Szénhidrát:	90,27g	99,90g	97,04g	96,68g	104,56g
Cukor:	14,24g	13,86g	6,94g	22,78g	18,21g
Só:	1,41g	1,30g	1,25g	0,69g	0,68g
Ca:	304,22mg	503,79mg	214,94mg	280,39mg	299,29mg

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. Puhatestűek

14. Csillagfűrt