

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. március 9 - 2026. március 13

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zala felvágott ₆ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 228kcal Tel.zsír.: 3g CH: 21g Só: 0,5g Zsír: 12g Feh.: 6g Cuk.: 5g Ca: 19mg	Halpástétom, Zöldárú paradicsom, Tej ₇ , Kenyér ₁ E: 290kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 0,4g Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 231mg	Magvaskenyér _{1,6} , Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru paprika, Tej ₇ E: 330kcal Tel.zsír.: 4g CH: 30g Só: 0,7g Zsír: 25g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 230mg	Uborkás tojáskrém _{3,10} , Tej ₇ , Kenyér ₁ E: 264kcal Tel.zsír.: 1g CH: 32g Só: 0,3g Zsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 231mg	teljes kiőrlésű kenyér f ₁ , Felvágott kópé szelet, Margarin, Zöldáru paprika, Tea E: 144kcal Tel.zsír.: 2g CH: 13g Só: 0,1g Zsír: 8g Feh.: 2g Cuk.: 4g Ca: 9mg
Tízórai	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	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 39mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg
Ebéd	Gulyásleves _{1,3} , Tészta köret _{1,3} , Sajtos tejfölös öntet ₇ E: 437kcal Tel.zsír.: 6g CH: 47g Só: 0,6g Zsír: 17g Feh.: 22g Cuk.: 1g Ca: 156mg	Főtt burgonya, Reszelt pulykamáj, Csemege uborka E: 279kcal Tel.zsír.: 1g CH: 36g Só: 0,2g Zsír: 7g Feh.: 17g Cuk.: 2g Ca: 48mg	Kapros tökfőzelék _{1,7} , Rántott sertés karaj sütőben sütv _{1,3} E: 276kcal Tel.zsír.: 2g CH: 22g Só: 0,6g Zsír: 15g Feh.: 12g Cuk.: 1g Ca: 54mg	Lecsós csirke, Főtt rizs E: 316kcal Tel.zsír.: 1g CH: 30g Só: 1,0g Zsír: 14g Feh.: 15g Cuk.: 1g Ca: 3mg	Fejtett babfőzelék passzírozva _{1,7} , Főtt hús sertés E: 321kcal Tel.zsír.: 1g CH: 29g Só: 0,2g Zsír: 12g Feh.: 25g Cuk.: 1g Ca: 68mg
Uzsonna	Gyümölcs joghurt E: 185kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: mg	Kenyér, szelet sajt, TV paprika _{1,7} E: 192kcal Tel.zsír.: 5g CH: 17g Só: 0,5g Zsír: 10g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 163mg	Krémtúró ₇ , Kenyér ₁ E: 250kcal Tel.zsír.: 3g CH: 36g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 11g Cuk.: 12g Ca: 36mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ₁ E: 207kcal Tel.zsír.: 3g CH: 22g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 3mg	Tej ₇ , Kossuth kifli dejó szórattal _{1,3} E: 424kcal Tel.zsír.: 3g CH: 51g Só: 0,6g Zsír: 20g Feh.: 10g Cuk.: 22g Ca: 192mg
Energia:	881,95kcal	855,80kcal	893,38kcal	880,74kcal	919,32kcal
Zsír:	34,03g	28,66g	47,42g	33,47g	40,09g
Telített zsírsav:	8,77g	7,56g	9,77g	4,24g	6,97g
Fehérje:	37,94g	37,22g	35,96g	34,20g	37,32g
Szénhidrát:	100,69g	107,68g	95,19g	105,35g	99,45g
Cukor:	8,17g	24,00g	8,39g	23,28g	7,45g
Só:	1,10g	1,08g	1,37g	1,47g	0,84g
Ca:	184,47mg	447,18mg	360,57mg	242,63mg	278,50mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!