

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 20

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zala felvágott ₆ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 300kcal Tel.zsír.: 5g CH: 21g Só: 0,6g Zsír: 20g Feh.: 6g Cuk.: 5g Ca: 19mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Májkrém ₆ , Tej ₇ , Zöldáru paprika E: 312kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 0,6g Zsír: 15g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 246mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka _{1,6} , Margarin, Zöldáru paradicsom, Karamellás tej ₇ E: 432kcal Tel.zsír.: 4g CH: 39g Só: 0,8g Zsír: 23g Feh.: 14g Cuk.: 10g Ca: 245mg	Vajas-lekváros kenyér ₁ , Tej ₇ E: 303kcal Tel.zsír.: 2g CH: 38g Só: 0,4g Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 229mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Párizsi ₆ , Margarin, Zöldáru paprika, Tea E: 226kcal Tel.zsír.: 2g CH: 22g Só: 0,4g Zsír: 12g Feh.: 6g Cuk.: 4g Ca: 19mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Banán E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 10g Ca: 2mg	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	Ivólé E: 86kcal Tel.zsír.: g CH: 20g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: mg
Ebéd	Daragaluska leves csirkehússal _{1,3,9} , Lencsefőzelék passzírozva _{1,7,10} , Sült virsli feltét _{3,6,7,9,10} E: 441kcal Tel.zsír.: 2g CH: 47g Só: 0,2g Zsír: 17g Feh.: 24g Cuk.: 4g Ca: 88mg	Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sertés vagdalt _{1,3} E: 244kcal Tel.zsír.: 1g CH: 25g Só: 0,4g Zsír: 10g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 20mg	Eszterházy csirkemellragu _{1,7,9,10} , Tészta köret _{1,3} E: 297kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 0,2g Zsír: 10g Feh.: 18g Cuk.: 2g Ca: 33mg	Paradicsomos húsgombóc _{1,3} , Főtt burgonya fél adag E: 330kcal Tel.zsír.: 1g CH: 51g Só: 0,1g Zsír: 8g Feh.: 12g Cuk.: 10g Ca: 16mg	Párolt sárgarépa 1/2 adag, Párolt rizs fél adag, Magvas rántott halfilé _{1,3,4} E: 433kcal Tel.zsír.: 2g CH: 56g Só: 1,2g Zsír: 15g Feh.: 18g Cuk.: 0g Ca: 61mg
Uzsonna	teljes kiőrlésű kenyér f ₁ , Zöldáru kigyóuborka, Szelet sajt ₇ E: 158kcal Tel.zsír.: 5g CH: 9g Só: 0,6g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 1g Ca: 249mg	Joghurt gyümölcsös, babapiskóta _{1,3} E: 318kcal Tel.zsír.: 0g CH: 50g Só: 0,1g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk.: 12g Ca: 8mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zala felvágott ₆ , Zöldáru paprika E: 139kcal Tel.zsír.: 1g CH: 17g Só: 0,4g Zsír: 4g Feh.: 6g Cuk.: g Ca: 18mg	Kenyer pulykafelvágott paprika ₁ E: 181kcal Tel.zsír.: 1g CH: 24g Só: 0,6g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 24mg	Natúr joghurt ₇ , Kifli _{1,7} , Alma E: 152kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,1g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 3g Ca: 8mg
Energia:	930,47kcal	916,00kcal	906,19kcal	845,27kcal	897,20kcal
Zsír:	45,93g	31,98g	36,68g	25,65g	31,37g
Telített zsírsav:	12,37g	3,96g	7,45g	3,55g	3,91g
Fehérje:	40,36g	38,04g	38,96g	32,04g	30,86g
Szénhidrát:	83,72g	113,60g	97,07g	118,61g	116,95g
Cukor:	11,18g	10,05g	9,94g	6,38g	3,53g
Só:	1,43g	1,09g	1,35g	1,03g	1,66g
Ca:	366,40mg	276,07mg	336,33mg	278,91mg	88,30mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!