

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. március 23 - 2026. március 27

Étkezés	2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek
Reggeli	korpás zsemle ₁ , gépsonka, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 335kcal Tel.zsír.: 5g CH: 28g Só: 0,8g Zsír: 18g Feh.: 10g Cuk.: 5g Ca: 16mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sajtos brokkolikrém ₇ , Zöldáru paprika, Tea E: 266kcal Tel.zsír.: 5g CH: 23g Só: 0,6g Zsír: 14g Feh.: 11g Cuk.: 5g Ca: 181mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Főtt virsli _{3,6,7,9,10} , Ketchup, Tej ₇ E: 288kcal Tel.zsír.: g CH: 30g Só: 0,5g Zsír: 11g Feh.: 14g Cuk.: 2g Ca: 251mg	Margarin, Tej ₇ , Kenyér ₁ , Méz E: 392kcal Tel.zsír.: 4g CH: 36g Só: 0,5g Zsír: 22g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 228mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Margarin, Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs, Szelet sajt ₇ E: 299kcal Tel.zsír.: 7g CH: 22g Só: 0,7g Zsír: 17g Feh.: 12g Cuk.: 5g Ca: 255mg
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	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg
Ebéd	Gulyásleves _{1,3} , Főtt tojás ₃ , Kelbimbó főzelék ₁ E: 355kcal Tel.zsír.: 1g CH: 42g Só: 0,1g Zsír: 11g Feh.: 22g Cuk.: 9g Ca: 80mg	Majorannás burgonyafőzelék _{1,7} , Csirkemell pörkölt E: 240kcal Tel.zsír.: 1g CH: 24g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 12g Cuk.: 1g Ca: 25mg	Bácskai rizses pulykamáj, Csemege uborka E: 239kcal Tel.zsír.: 1g CH: 35g Só: 0,6g Zsír: 5g Feh.: 12g Cuk.: 2g Ca: 30mg	Sertéspörkölt, Zellerfőzelék _{1,7,9} E: 236kcal Tel.zsír.: 1g CH: 16g Só: 0,5g Zsír: 13g Feh.: 13g Cuk.: g Ca: 63mg	Párolt bulgur fél adag ₁ , Rántott csirkecombfilé _{1,3} , Mexikói zöldség köret fél adag E: 444kcal Tel.zsír.: 2g CH: 54g Só: 0,4g Zsír: 14g Feh.: 25g Cuk.: 2g Ca: 39mg
Uzsonna	Kefir ₇ , Kifli _{1,7} E: 199kcal Tel.zsír.: 4g CH: 21g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 7g Ca: 273mg	Tej ₇ , Briós /Hartai _{1,3,7} E: 324kcal Tel.zsír.: 1g CH: 38g Só: 0,5g Zsír: 11g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 235mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Margarin, Zöldáru paprika E: 267kcal Tel.zsír.: 4g CH: 18g Só: 0,5g Zsír: 17g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 18mg	Kenyér, kópé szelet ₁ , Zöldáru paradicsom E: 148kcal Tel.zsír.: 1g CH: 22g Só: 0,1g Zsír: 4g Feh.: 4g Cuk.: 0g Ca: 2mg	Krémtúró ₇ E: 143kcal Tel.zsír.: 3g CH: 15g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 12g Ca: 36mg
Energia:	920,98kcal	867,30kcal	825,00kcal	870,27kcal	917,06kcal
Zsír:	37,42g	34,48g	33,41g	39,50g	37,49g
Telített zsírsav:	10,31g	7,97g	5,34g	6,40g	12,27g
Fehérje:	41,95g	35,51g	33,41g	29,70g	44,44g
Szénhidrát:	96,51g	92,29g	90,48g	95,31g	97,30g
Cukor:	23,43g	9,50g	9,20g	21,88g	9,31g
Só:	1,71g	1,16g	1,66g	1,04g	1,09g
Ca:	378,11mg	479,54mg	308,92mg	298,34mg	339,21mg

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!