

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. június 22 - 2026. június 26

Étkezés	2026.06.22 Hétfő	2026.06.23 Kedd	2026.06.24 Szerda	2026.06.25 Csütörtök	2026.06.26 Péntek
Reggeli	Kenyér, kópé szelet ¹ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 235kcal Tel.zsír.: 3g CH: 26g Só: 0,2g Zsír: 12g Feh.: 4g Cuk.: 5g Ca: 3mg	Vajas-lekváros kenyér ¹ , Tej ⁷ E: 272kcal Tel.zsír.: 2g CH: 35g Só: 0,3g Zsír: 11g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 172mg	Magvaskenyér ^{1,6} , Zala felvágott ⁶ , Margarin, Zöldáru paprika, Tej ⁷ E: 262kcal Tel.zsír.: 3g CH: 30g Só: 0,7g Zsír: 18g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 233mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Körözött ⁷ , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 272kcal Tel.zsír.: 1g CH: 29g Só: 0,3g Zsír: 9g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 269mg	korpás zsemle ¹ , Főtt tojás ³ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 231kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,4g Zsír: 9g Feh.: 5g Cuk.: 5g Ca: 12mg
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	babapiskóta ^{1,3} , Magozott Meggybefőtt E: 214kcal Tel.zsír.: 0g CH: 43g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 31g Ca: 19mg	Görögdinnye E: 28kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 17mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg
Ebéd	Frankfurti leves ^{1,3,6,7,9,10} , Eszterházy sertésragu ^{1,7,9,10} , Párolt bulgur fél adag ¹ E: 325kcal Tel.zsír.: 2g CH: 26g Só: 0,3g Zsír: 16g Feh.: 19g Cuk.: 4g Ca: 80mg	Sárgaborsópüré főzelék ¹ , Rántott hal sütőben sültve ^{1,3,4,7} E: 396kcal Tel.zsír.: 2g CH: 46g Só: 0,2g Zsír: 14g Feh.: 21g Cuk.: 0g Ca: 28mg	Vagdalt sertésbő ^{1,3} , Finomfőzelék ^{1,7} E: 229kcal Tel.zsír.: 1g CH: 21g Só: 0,4g Zsír: 10g Feh.: 13g Cuk.: 5g Ca: 51mg	Sertéspörkölt, Főtt rizs, Csemege uborka E: 295kcal Tel.zsír.: 1g CH: 35g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 13g Cuk.: 2g Ca: 31mg	Burgonyapüré ⁷ , Rántott csirkecombfilé sütőben sültve ^{1,3} , Céklasaláta E: 409kcal Tel.zsír.: 1g CH: 48g Só: 0,4g Zsír: 13g Feh.: 23g Cuk.: 4g Ca: 34mg
Uzsonna	Tej ⁷ , Dejós kevert sütemény ^{1,3} E: 334kcal Tel.zsír.: 2g CH: 44g Só: 0,5g Zsír: 13g Feh.: 9g Cuk.: 7g Ca: 185mg	Natúr joghurt ⁷ , Alma, Kenyér ¹ E: 167kcal Tel.zsír.: g CH: 23g Só: 0,0g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ¹ E: 207kcal Tel.zsír.: 3g CH: 22g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 3mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Habos puding kakaós ⁷ E: 291kcal Tel.zsír.: g CH: 53g Só: g Zsír: 4g Feh.: 8g Cuk.: g Ca: 13mg	Sós fonat ^{1,7} , Tej ⁷ E: 217kcal Tel.zsír.: g CH: 33g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 10g Cuk.: g Ca: 171mg
Energia:	926,37kcal	929,92kcal	912,00kcal	885,62kcal	887,64kcal
Zsír:	42,34g	29,27g	39,71g	23,65g	27,16g
Telített zsírsav:	7,26g	3,52g	7,09g	1,36g	3,78g
Fehérje:	32,20g	38,65g	37,58g	35,89g	38,37g
Szénhidrát:	102,15g	126,05g	115,75g	123,08g	114,76g
Cukor:	11,32g	28,15g	13,04g	8,10g	10,24g
Só:	0,94g	0,51g	1,30g	0,40g	1,03g
Ca (tej):	194,00mg	171,00mg	228,00mg	254,00mg	171,00mg

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!