

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. június 29 - 2026. július 3

Étkezés	2026.06.29 Hétfő	2026.06.30 Kedd	2026.07.01 Szerda	2026.07.02 Csütörtök	2026.07.03 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 317kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 0,7g Zsír: 15g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 246mg	Tejbedara kakaó szóráttal ^{1,7} E: 350kcal Tel.zsír.: 1g CH: 56g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 15g Cuk.: 5g Ca: 11mg	Magvaskenyér ^{1,6} , Párizsi ⁶ , Margarin, Zöldáru paprika, Tej ⁷ E: 258kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 0,7g Zsír: 17g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 234mg	korpás zsemle ¹ , Zöldfűszeres sajtkrém ⁷ , Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs E: 208kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 0,3g Zsír: 4g Feh.: 7g Cuk.: 4g Ca: 8mg	Kalács ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 429kcal Tel.zsír.: 2g CH: 57g Só: 0,7g Zsír: 13g Feh.: 19g Cuk.: 13g Ca: 241mg
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	Sárgadinnye E: 24kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 8mg	Körte befőtt E: 87kcal Tel.zsír.: g CH: 21g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: 21g Ca: 6mg	Görögdinnye E: 28kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 17mg
Ebéd	Májgombóclevés ^{1,3} , Csirkepörkölt tésztával ^{1,3} , Csemege uborka E: 343kcal Tel.zsír.: 1g CH: 40g Só: 0,2g Zsír: 10g Feh.: 22g Cuk.: 5g Ca: 55mg	Pulykapörkölt, Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 324kcal Tel.zsír.: 1g CH: 32g Só: 0,2g Zsír: 13g Feh.: 19g Cuk.: 10g Ca: 65mg	Rakott karfiol bulgurral ^{1,7} E: 350kcal Tel.zsír.: 7g CH: 28g Só: 0,6g Zsír: 18g Feh.: 19g Cuk.: 6g Ca: 217mg	Zöldséges csirkemell rizottó ⁷ E: 269kcal Tel.zsír.: 4g CH: 29g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 22g Cuk.: 1g Ca: 136mg	Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ , Főtt hús mártáshoz E: 291kcal Tel.zsír.: 0g CH: 43g Só: 0,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk.: 10g Ca: 26mg
Uzsonna	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Párizsikrém ⁶ , Zöldáru kigyóuborka E: 192kcal Tel.zsír.: 1g CH: 17g Só: 0,6g Zsír: 9g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 22mg	Kenyér, kópé szelet ¹ , Margarin, Zöldáru paprika E: 220kcal Tel.zsír.: 3g CH: 22g Só: 0,2g Zsír: 12g Feh.: 4g Cuk.: 0g Ca: 2mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zala felvágott ⁶ , Margarin, Zöldáru paradicsom E: 213kcal Tel.zsír.: 3g CH: 18g Só: 0,5g Zsír: 12g Feh.: 6g Cuk.: 0g Ca: 18mg	Kifli ^{1,7} , Kefir ⁷ , Alma E: 284kcal Tel.zsír.: 4g CH: 37g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 12g Cuk.: 13g Ca: 285mg	Májkrém teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Zöldáru kigyóuborka E: 154kcal Tel.zsír.: 1g CH: 18g Só: 0,2g Zsír: 6g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 17mg
Energia:	884,11kcal	936,29kcal	845,33kcal	848,44kcal	901,63kcal
Zsír:	34,44g	32,38g	47,71g	19,91g	26,31g
Telített zsírsav:	4,70g	4,84g	12,56g	10,35g	3,84g
Fehérje:	43,49g	38,06g	38,82g	41,67g	36,17g
Szénhidrát:	92,17g	119,50g	80,32g	116,99g	123,95g
Cukor:	11,77g	9,75g	11,95g	23,40g	6,47g
Só:	1,45g	0,38g	1,78g	1,76g	1,12g
Ca (tej):	228,00mg	28,50mg	387,00mg	390,00mg	228,00mg

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!