

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. július 6 - 2026. július 10

Étkezés	2026.07.06 Hétfő	2026.07.07 Kedd	2026.07.08 Szerda	2026.07.09 Csütörtök	2026.07.10 Péntek
Reggeli	Kenyér pulykamellsonka uborka ₁ , Tea - gyümölcs E: 224kcal Tel.zsír.: 3g CH: 26g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 5g Ca: 3mg	Májkrem vizes zsemle _{1,6} , Zöldárú paradicsom, Tej ₇ E: 261kcal Tel.zsír.: 2g CH: 25g Só: 0,9g Zsír: 11g Feh.: 12g Cuk.: g Ca: 235mg	Vajas-mézes kenyér _{1,7} , Tej ₇ E: 319kcal Tel.zsír.: 4g CH: 36g Só: 0,3g Zsír: 14g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 231mg	teljes kiőrlésű kenyér f ₁ , Margarin, Zöldárú paradicsom, Tea - gyümölcs, Szelet sajt ₇ E: 249kcal Tel.zsír.: 7g CH: 14g Só: 0,7g Zsír: 16g Feh.: 10g Cuk.: 5g Ca: 248mg	Magvaskenyér _{1,6} , Majonézes tojáskrem _{3,10} , Zöldárú kigyóuborka, Tej ₇ E: 193kcal Tel.zsír.: 1g CH: 29g Só: 0,3g Zsír: 11g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 235mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Görögdinnye, babapiskóta _{1,3} E: 161kcal Tel.zsír.: 0g CH: 31g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 18g Ca: 26mg	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
Ebéd	Húsleves gazdagon _{1,3} , Lencsefőzelék passzírozva _{1,7,10} , Főtt tojás ₃ E: 296kcal Tel.zsír.: 2g CH: 35g Só: 0,2g Zsír: 7g Feh.: 23g Cuk.: 4g Ca: 75mg	Hentestokány, Párolt bulgur ₁ E: 313kcal Tel.zsír.: 1g CH: 32g Só: 0,2g Zsír: 14g Feh.: 15g Cuk.: 0g Ca: 28mg	Milánói szarvacska tészta _{1,3,7} E: 350kcal Tel.zsír.: 4g CH: 35g Só: 0,6g Zsír: 15g Feh.: 19g Cuk.: 3g Ca: 131mg	Sóskamártás _{1,7} , Főtt burgonya, Főtt hús E: 313kcal Tel.zsír.: 0g CH: 46g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 18g Cuk.: 12g Ca: 119mg	Petrezselymes rizs, Rántott hal sütőben sütve _{1,3,4,7} , Csemege uborka E: 412kcal Tel.zsír.: 2g CH: 56g Só: 1,6g Zsír: 13g Feh.: 15g Cuk.: 2g Ca: 28mg
Uzsonna	Tej ₇ , Mákos kevert sütemény _{1,3} E: 378kcal Tel.zsír.: 2g CH: 54g Só: 0,5g Zsír: 14g Feh.: 9g Cuk.: 7g Ca: 209mg	Zsemle ₁ , gépsonka, Margarin, Zöldárú paradicsom E: 182kcal Tel.zsír.: 3g CH: 13g Só: 0,6g Zsír: 10g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 11mg	Kenyér párizsi tv paprika _{1,6} E: 184kcal Tel.zsír.: 1g CH: 22g Só: 0,4g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 7mg	Kalács _{1,3,7} , Tej ₇ E: 254kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 0,6g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 3g Ca: 183mg	Joghurt gyümölcsös, Kifli _{1,7} E: 292kcal Tel.zsír.: g CH: 46g Só: 0,2g Zsír: 6g Feh.: 13g Cuk.: g Ca: 6mg
Energia:	929,28kcal	916,74kcal	883,98kcal	911,03kcal	934,33kcal
Zsír:	30,65g	37,36g	36,28g	30,23g	29,79g
Telített zsírsav:	6,31g	6,29g	8,88g	9,02g	2,84g
Fehérje:	39,38g	39,58g	36,72g	38,97g	40,88g
Szénhidrát:	121,35g	100,20g	99,33g	115,58g	139,14g
Cukor:	11,60g	6,25g	6,69g	24,58g	9,98g
Só:	0,86g	1,75g	1,29g	1,55g	2,12g
Ca (tej):	184,00mg	228,00mg	350,50mg	411,00mg	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!