

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. július 13 - 2026. július 17

Étkezés	2026.07.13 Hétfő	2026.07.14 Kedd	2026.07.15 Szerda	2026.07.16 Csütörtök	2026.07.17 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ^{f1} , Magyaros vajkrém ⁷ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 221kcal Tel.zsír.: g CH: 18g Só: 0,2g Zsír: 12g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 180mg	Kenyér zala uborka ^{1,6} , Tej ⁷ E: 273kcal Tel.zsír.: 2g CH: 25g Só: 0,9g Zsír: 12g Feh.: 14g Cuk.: 1g Ca: 241mg	Tejbedara ^{1,7} E: 246kcal Tel.zsír.: 0g CH: 35g Só: 0,3g Zsír: 7g Feh.: 9g Cuk.: 5g Ca: 232mg	korpás zsemle ¹ , Halpástétom, Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs E: 208kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,4g Zsír: 6g Feh.: 4g Cuk.: 5g Ca: 10mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Párizsi ⁶ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 331kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,7g Zsír: 17g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 247mg
Tízórai	Alma, Háztartási keksz ¹ E: 114kcal Tel.zsír.: 0g CH: 22g Só: 0,2g Zsír: 2g Feh.: 2g Cuk.: 10g Ca: 14mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	Sárgadinnye E: 24kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 8mg	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
Ebéd	Húsgombóc leves ^{1,3} , Lucskos káposzta sertés pörkölttel ¹ E: 467kcal Tel.zsír.: 1g CH: 41g Só: 0,2g Zsír: 25g Feh.: 19g Cuk.: 24g Ca: 86mg	Tejszínes (növényi) majorannás csirkeragu ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 321kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 0,1g Zsír: 13g Feh.: 17g Cuk.: g Ca: 24mg	Tökfőzelék ^{1,7} , Vagdalt sertésből ^{1,3} E: 220kcal Tel.zsír.: 2g CH: 17g Só: 0,3g Zsír: 11g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 43mg	Budapest sertésragu ¹ , Főtt rizs E: 445kcal Tel.zsír.: 1g CH: 39g Só: 0,1g Zsír: 23g Feh.: 17g Cuk.: g Ca: 14mg	Petrezselymes burgonya, Rántott csirkemell ^{1,3} , Csemege uborka E: 380kcal Tel.zsír.: 1g CH: 54g Só: 0,1g Zsír: 8g Feh.: 21g Cuk.: 2g Ca: 44mg
Uzsonna	Túró rudi ⁷ E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	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	Kenyér sonka zöldáru ^{1,6} , Tej ⁷ E: 334kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 0,8g Zsír: 14g Feh.: 15g Cuk.: 0g Ca: 234mg	Kifli, gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 239kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: 0,1g Zsír: 5g Feh.: 11g Cuk.: g Ca: 3mg	Tejszelet ^{1,7} E: 26kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 5g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	879,68kcal	908,14kcal	824,14kcal	922,08kcal	897,62kcal
Zsír:	41,73g	38,05g	33,11g	34,92g	33,03g
Telített zsírsav:	1,62g	6,74g	4,39g	2,84g	3,55g
Fehérje:	29,47g	36,02g	35,55g	32,23g	39,87g
Szénhidrát:	83,56g	102,13g	92,00g	109,59g	122,61g
Cukor:	31,12g	22,70g	5,76g	6,82g	8,18g
Só:	0,64g	1,21g	1,43g	0,62g	0,86g
Ca (tej):	171,00mg	228,00mg	469,00mg	mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!