

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. július 20 - 2026. július 24

Étkezés	2026.07.20 Hétfő	2026.07.21 Kedd	2026.07.22 Szerda	2026.07.23 Csütörtök	2026.07.24 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ^{f1} , Párizsikrém ⁶ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 236kcal Tel.zsír.: 1g CH: 17g Só: 0,8g Zsír: 13g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 186mg	Zsemle ¹ , Zöldséges felvágott ^{6,7,9,10} , Margarin, Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 290kcal Tel.zsír.: 2g CH: 24g Só: 0,6g Zsír: 17g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 237mg	Mediterrán tonhalkrém ^{7,10} , Zöldáru paprika, Tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 325kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 0,4g Zsír: 16g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 237mg	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	Főtt virsli, ketchup ^{3,6,7,9,10} , Tej ⁷ , Hot-dog kifli ^{1,7} E: 309kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: 0,5g Zsír: 11g Feh.: 15g Cuk.: 2g Ca: 239mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Sárgadinnye E: 24kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 8mg	Tejszelet ^{1,7} E: 26kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 5g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	Őszibarack E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 8mg
Ebéd	Legényfogó leves ^{1,7} , Vadas csirkeragu ^{1,7,10} , Párolt bulgur ¹ E: 391kcal Tel.zsír.: 2g CH: 43g Só: 0,2g Zsír: 15g Feh.: 23g Cuk.: 7g Ca: 64mg	Burgonyafőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 328kcal Tel.zsír.: 2g CH: 36g Só: 0,1g Zsír: 13g Feh.: 15g Cuk.: 0g Ca: 40mg	Bolognai szarvacska tésztával ^{1,3,9} E: 309kcal Tel.zsír.: 0g CH: 32g Só: 0,3g Zsír: 10g Feh.: 22g Cuk.: 2g Ca: 31mg	Rakott brokkoli bulgurral ^{1,3,7} E: 318kcal Tel.zsír.: 2g CH: 36g Só: 1,2g Zsír: 11g Feh.: 19g Cuk.: 2g Ca: 205mg	Lenmagos rántott borda ^{1,3} , Kukoricás rizs, Csemege uborka E: 341kcal Tel.zsír.: 1g CH: 45g Só: 0,1g Zsír: 11g Feh.: 14g Cuk.: 2g Ca: 34mg
Uzsonna	Tej ⁷ , Almás linzer ^{1,3,7} E: 266kcal Tel.zsír.: 1g CH: 37g Só: 0,4g Zsír: 9g Feh.: 7g Cuk.: 7g Ca: 188mg	Kifli ^{1,7} , Krémtúró ⁷ E: 250kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,2g Zsír: 7g Feh.: 11g Cuk.: 12g Ca: 42mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ¹ E: 207kcal Tel.zsír.: 3g CH: 22g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 3mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Tej ⁷ E: 161kcal Tel.zsír.: 0g CH: 16g Só: 0,5g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 244mg	Natúr joghurt ⁷ , Alma, Kenyér ¹ E: 167kcal Tel.zsír.: g CH: 23g Só: 0,0g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 6g Ca: 9mg
Energia:	924,68kcal	892,39kcal	866,46kcal	889,94kcal	854,81kcal
Zsír:	37,21g	36,73g	40,48g	32,46g	26,97g
Telített zsírsav:	4,67g	7,01g	5,84g	4,58g	0,82g
Fehérje:	40,85g	37,43g	42,31g	42,76g	36,56g
Szénhidrát:	103,67g	101,23g	96,88g	103,13g	112,18g
Cukor:	10,39g	6,17g	2,31g	24,09g	17,23g
Só:	1,43g	0,89g	0,81g	2,41g	0,61g
Ca (tej):	359,00mg	274,32mg	233,00mg	476,00mg	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!