

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Felvágott kópé szelet, Margarin, Zöldáru kigyőuborka, Ivólé E: 260kcal Tel.zsír.: 2g CH: 37g Só: 0,1g Zsír: 9g Feh.: 4g Cuk.: 0g Ca: 16mg	húskrémes korpás zsemle ^{1,6} , Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs E: 288kcal Tel.zsír.: 4g CH: 28g Só: 0,8g Zsír: 14g Feh.: 6g Cuk.: 5g Ca: 12mg	Gabonapehely ^{1,7} , Tej ⁷ E: 290kcal Tel.zsír.: 2g CH: 41g Só: 1,0g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 14g Ca: 335mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sajtos brokkolikrém ⁷ , Tej ⁷ E: 360kcal Tel.zsír.: 5g CH: 29g Só: 0,9g Zsír: 18g Feh.: 17g Cuk.: 0g Ca: 383mg	Magvaskenyér ^{1,6} , Tavaszi felvágott ⁶ , Margarin, Zöldáru paprika, Kakaó ⁷ E: 414kcal Tel.zsír.: 4g CH: 51g Só: 0,8g Zsír: 22g Feh.: 21g Cuk.: 10g Ca: 238mg
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	Szőlő E: 62kcal Tel.zsír.: g CH: 14g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: 23mg	Magozott Meggybefőtt E: 81kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 19g Ca: 11mg	Körte E: 48kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 11g Ca: 14mg
Ebéd	Legényfogó leves ^{1,3,7} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Csirkepörkölt comb filéből E: 402kcal Tel.zsír.: 2g CH: 49g Só: 0,1g Zsír: 13g Feh.: 22g Cuk.: 2g Ca: 62mg	Rakott karfiol bulgurral ^{1,7} E: 350kcal Tel.zsír.: 7g CH: 28g Só: 0,6g Zsír: 18g Feh.: 19g Cuk.: 6g Ca: 217mg	Bolognai szarvacska tésztával ^{1,3,9} E: 309kcal Tel.zsír.: 0g CH: 32g Só: 0,3g Zsír: 10g Feh.: 22g Cuk.: 2g Ca: 31mg	Finomfőzelék ^{1,7} , Sült baromfi virsli ^{3,6,7,9,10} E: 214kcal Tel.zsír.: 1g CH: 15g Só: 0,2g Zsír: 14g Feh.: 7g Cuk.: 5g Ca: 50mg	Lencsefőzelék passzírozva ^{1,7,10} , Natúr csirkemell ¹ E: 286kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 21g Cuk.: 0g Ca: 46mg
Uzsonna	Tej ⁷ , Piskóta kocka ^{1,3} E: 235kcal Tel.zsír.: 0g CH: 33g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 10g Cuk.: 6g Ca: 245mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ¹ E: 207kcal Tel.zsír.: 3g CH: 22g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 3mg	Kefir ⁷ , Kifli ^{1,7} , Alma E: 268kcal Tel.zsír.: 4g CH: 34g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 12g Cuk.: 10g Ca: 281mg	Kenyér párizsi tv paprika ^{1,6} E: 184kcal Tel.zsír.: 1g CH: 22g Só: 0,4g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 7mg	babapiskóta ^{1,3} , Tejszelet ^{1,7} E: 159kcal Tel.zsír.: 0g CH: 35g Só: 0,1g Zsír: 7g Feh.: 6g Cuk.: 12g Ca: 8mg
Energia:	928,34kcal	939,68kcal	929,91kcal	839,52kcal	907,38kcal
Zsír:	28,54g	42,65g	28,69g	39,42g	39,39g
Telített zsírsav:	4,39g	13,84g	6,62g	7,12g	5,98g
Fehérje:	36,30g	33,09g	43,44g	31,18g	47,30g
Szénhidrát:	125,48g	99,25g	121,15g	84,24g	124,30g
Cukor:	8,60g	28,89g	25,35g	12,89g	11,14g
Só:	0,83g	1,58g	2,05g	1,51g	0,99g
Ca (tej):	244,50mg	159,00mg	498,00mg	348,00mg	241,00mg

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!