

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ^{f1} , Sajtkrém /n./ ⁷ , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 124kcal Tel.zsír.: 2g CH: 14g Só: 0,0g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 4g Ca: 10mg	korpás zsemle ¹ , Zala felvágott ⁶ , Margarin, Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 369kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 1,1g Zsír: 17g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 239mg	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	Kalács ^{1,3,7} , Karamellás tej ⁷ E: 325kcal Tel.zsír.: 2g CH: 47g Só: 0,7g Zsír: 10g Feh.: 12g Cuk.: 13g Ca: 240mg	Párizsikrém ⁶ , Zöldáru paradicsom, Tea, Kenyér ¹ E: 221kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 0,6g Zsír: 9g Feh.: 7g Cuk.: 4g Ca: 8mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 39mg	Őszibarack E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 8mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg
Ebéd	Májgombóclevés ^{1,3} , Lencsefőzelék passzírozva ^{1,7,10} , Sertéspörkölt E: 433kcal Tel.zsír.: 3g CH: 36g Só: 0,3g Zsír: 19g Feh.: 28g Cuk.: 3g Ca: 79mg	Paprikás burgonya csirkemellel, Csemege uborka E: 317kcal Tel.zsír.: 1g CH: 43g Só: 0,1g Zsír: 6g Feh.: 21g Cuk.: 2g Ca: 51mg	Rakott kelkáposzta ⁷ E: 273kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 0,2g Zsír: 10g Feh.: 14g Cuk.: 4g Ca: 87mg	Tökfőzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ E: 261kcal Tel.zsír.: 2g CH: 15g Só: 0,1g Zsír: 17g Feh.: 11g Cuk.: g Ca: 45mg	Párolt zöldség fél adag, Petrezselymes rizs 1/2 adag, Rántott csirkemell ^{1,3} E: 358kcal Tel.zsír.: 2g CH: 39g Só: 0,7g Zsír: 13g Feh.: 20g Cuk.: 1g Ca: 23mg
Uzsonna	Tej ⁷ , Dejós kevert sütemény ^{1,3} E: 334kcal Tel.zsír.: 2g CH: 44g Só: 0,5g Zsír: 13g Feh.: 9g Cuk.: 7g Ca: 185mg	Pizzás kifli ^{1,7} E: 209kcal Tel.zsír.: 6g CH: 13g Só: 0,8g Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 200mg	Kifli ^{1,7} , Habos puding vaníliás ⁷ E: 246kcal Tel.zsír.: g CH: 47g Só: 0,1g Zsír: 4g Feh.: 6g Cuk.: g Ca: 3mg	Felvágott kópé szelet, Margarin, Zöldáru paprika, Kenyér ¹ E: 184kcal Tel.zsír.: 2g CH: 22g Só: 0,1g Zsír: 8g Feh.: 4g Cuk.: 0g Ca: 2mg	Túrós linzer ^{1,3,7} E: 259kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 0,3g Zsír: 8g Feh.: 12g Cuk.: 5g Ca: 59mg
Energia:	921,68kcal	932,65kcal	873,09kcal	865,06kcal	869,02kcal
Zsír:	37,32g	35,34g	28,20g	35,69g	30,41g
Telített zsírsav:	7,04g	9,68g	4,20g	6,28g	4,43g
Fehérje:	42,25g	45,91g	35,13g	27,77g	39,79g
Szénhidrát:	100,68g	98,32g	113,43g	104,81g	105,79g
Cukor:	10,69g	10,32g	12,78g	22,08g	11,30g
Só:	0,79g	1,92g	1,00g	0,96g	1,61g
Ca (tej):	184,00mg	415,98mg	247,50mg	241,00mg	40,00mg

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!