

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. szeptember 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 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	Pulyka felvágott, Margarin, Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ , Kenyer ¹ E: 331kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 0,8g Zsír: 15g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 244mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Felvágott kópé szelet, Margarin, Zöldáru paprika, Tej ⁷ E: 299kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,4g Zsír: 14g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 243mg	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	húskrémes tk. kenyér ^{f1,6} , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 315kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,7g Zsír: 15g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 247mg
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	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	Őszibarack befőtt E: 79kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: 19g Ca: 4mg
Ebéd	Csirkeraguleves ^{1,3} , Sárgarépa- főzelék kefires ^{1,7} , Rántott hal sütőben sütve ^{1,3,4,7} E: 470kcal Tel.zsír.: 2g CH: 55g Só: 1,0g Zsír: 14g Feh.: 28g Cuk.: 19g Ca: 121mg	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Főtt hús E: 194kcal Tel.zsír.: 1g CH: 11g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 15g Cuk.: g Ca: 17mg	Budapest sertésragu ¹ , Főtt rizs E: 417kcal Tel.zsír.: 1g CH: 35g Só: 0,1g Zsír: 22g Feh.: 16g Cuk.: g Ca: 14mg	Főtt tojás ³ , Sóskamártás ^{1,7} , Főtt burgonya E: 285kcal Tel.zsír.: 1g CH: 46g Só: 0,1g Zsír: 7g Feh.: 8g Cuk.: 12g Ca: 113mg	Csirkepörkölt comb filéből, Párolt bulgur ¹ , Csemege uborka E: 264kcal Tel.zsír.: 1g CH: 33g Só: 0,0g Zsír: 9g Feh.: 13g Cuk.: 2g Ca: 38mg
Uzsonna	Tej ⁷ , Bríós /Hartai ^{1,3,7} E: 193kcal Tel.zsír.: 0g CH: 21g Só: 0,3g Zsír: 7g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 174mg	Joghurt gyümölcsös, Kifli ^{1,7} E: 292kcal Tel.zsír.: g CH: 46g Só: 0,2g Zsír: 6g Feh.: 13g Cuk.: g Ca: 6mg	Túró rudi ⁷ E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Kenyer zala uborka ^{1,6} E: 149kcal Tel.zsír.: 2g CH: 14g Só: 0,7g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 13mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Margarin, Tej ⁷ , Zöldáru paradicsom E: 238kcal Tel.zsír.: 3g CH: 17g Só: 0,6g Zsír: 14g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 246mg
Energia:	915,49kcal	853,62kcal	825,34kcal	837,40kcal	895,65kcal
Zsír:	33,72g	30,33g	39,12g	24,76g	39,03g
Telített zsírsav:	2,41g	3,32g	3,23g	3,14g	5,11g
Fehérje:	44,27g	42,83g	28,46g	30,80g	34,76g
Szénhidrát:	100,87g	98,17g	72,85g	118,36g	97,92g
Cukor:	22,87g	7,69g	6,34g	25,66g	8,46g
Só:	1,54g	1,07g	0,50g	1,32g	1,29g
Ca (tej):	358,20mg	234,50mg	228,00mg	228,00mg	456,00mg

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!