

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. október 5 - 2026. október 9

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Párizsikrém ⁶ , Zöldáru kigőuborka, Tea E: 210kcal Tel.zsír.: 1g CH: 21g Só: 0,6g Zsír: 9g Feh.: 7g Cuk.: 5g Ca: 22mg	Tejbedara kakaó szóráttal ^{1,7} E: 350kcal Tel.zsír.: 1g CH: 56g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 15g Cuk.: 5g Ca: 11mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ¹ , Tej ⁷ E: 300kcal Tel.zsír.: 3g CH: 30g Só: 0,3g Zsír: 14g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 174mg	Vajas-mézes kenyér ^{1,7} , Tej ⁷ E: 319kcal Tel.zsír.: 4g CH: 36g Só: 0,3g Zsír: 14g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 231mg	Magvaskenyér ^{1,6} , Margarin, Zöldáru paprika, Tej ⁷ , Szelet sajt ⁷ E: 331kcal Tel.zsír.: 7g CH: 30g Só: 1,0g Zsír: 23g Feh.: 19g Cuk.: 1g Ca: 470mg
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	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 39mg	Sült sütitők E: 120kcal Tel.zsír.: g CH: 25g Só: 0,0g Zsír: 1g Feh.: 2g Cuk.: 25g Ca: 60mg	babapiskóta ^{1,3} , Ivólé E: 219kcal Tel.zsír.: 0g CH: 45g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 12g Ca: 8mg
Ebéd	Paradicsomleves ABC tészta, Fejlett babfőzelék passzírozva ^{1,7} , Főtt baromfivirslis ⁶ E: 398kcal Tel.zsír.: 3g CH: 55g Só: 0,5g Zsír: 12g Feh.: 17g Cuk.: 14g Ca: 58mg	Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, Csemege uborka E: 209kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 0,1g Zsír: 3g Feh.: 12g Cuk.: 2g Ca: 50mg	Vadas csirkeragu ^{1,7,10} , Tészta köret (orsó) ^{1,3} E: 345kcal Tel.zsír.: 2g CH: 43g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 20g Cuk.: 5g Ca: 24mg	Paprikás burgonya csirkemellel, Céklasaláta E: 327kcal Tel.zsír.: 1g CH: 45g Só: 0,2g Zsír: 6g Feh.: 21g Cuk.: 4g Ca: 48mg	Sertéspörkölt, Párolt bulgur ¹ , Uborka saláta tejföllel ⁷ E: 318kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 0,4g Zsír: 14g Feh.: 16g Cuk.: 2g Ca: 41mg
Uzsonna	Tej ⁷ , Almás linzer ^{1,3,7} E: 297kcal Tel.zsír.: 1g CH: 40g Só: 0,5g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 7g Ca: 245mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldárú paradicsom, kockasajt E: 211kcal Tel.zsír.: 6g CH: 18g Só: 0,8g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 165mg	Kifli ^{1,7} , Krémtúrós ⁷ E: 250kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,2g Zsír: 7g Feh.: 11g Cuk.: 12g Ca: 42mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Párizsi ⁶ , Zöldárú paradicsom E: 136kcal Tel.zsír.: g CH: 17g Só: 0,3g Zsír: 4g Feh.: 6g Cuk.: g Ca: 18mg	Alma, Tejszelet ^{1,7} E: 57kcal Tel.zsír.: g CH: 17g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk.: 6g Ca: 9mg
Energia:	936,55kcal	863,96kcal	932,03kcal	902,31kcal	925,47kcal
Zsír:	32,59g	20,18g	31,23g	24,55g	44,53g
Telített zsírsav:	5,00g	7,10g	7,51g	4,48g	9,42g
Fehérje:	33,63g	35,91g	43,18g	40,27g	41,05g
Szénhidrát:	122,85g	129,22g	115,57g	123,30g	125,42g
Cukor:	11,33g	24,24g	10,03g	27,75g	8,23g
Só:	1,57g	1,01g	0,62g	0,83g	1,42g
Ca (tej):	245,00mg	150,00mg	217,32mg	230,50mg	478,00mg

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!