

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. október 12 - 2026. október 16

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek
Reggeli	Korpás zsemle, almás sajtkrém ^{1,7} , Tej ⁷ E: 311kcal Tel.zsír.: 2g CH: 35g Só: 0,6g Zsír: 10g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 235mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Felvágott mexikói, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 215kcal Tel.zsír.: 2g CH: 22g Só: 0,5g Zsír: 12g Feh.: 6g Cuk.: 5g Ca: 21mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru paradicsom, Kakaó ⁷ E: 390kcal Tel.zsír.: 0g CH: 50g Só: 0,6g Zsír: 10g Feh.: 21g Cuk.: 10g Ca: 246mg	Vajas-lekváros kenyér ¹ , Tej ⁷ E: 303kcal Tel.zsír.: 2g CH: 38g Só: 0,4g Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 229mg	Zsemle főtt tojás uborka ^{1,3} , Tej ⁷ E: 249kcal Tel.zsír.: 1g CH: 30g Só: 0,6g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 236mg
Tízórai	Őszibarack befőtt E: 79kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: 19g Ca: 4mg	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	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	Csurgatott tojásleves ^{1,3} , Brokkoli főzelék ^{1,7} , Főtt hús, sertéscomb E: 306kcal Tel.zsír.: 2g CH: 14g Só: 0,2g Zsír: 17g Feh.: 23g Cuk.: 0g Ca: 189mg	Rizseshús sertés húsból, Céklasaláta E: 346kcal Tel.zsír.: 1g CH: 45g Só: 0,2g Zsír: 10g Feh.: 16g Cuk.: 4g Ca: 32mg	Rántott hal sütőben sütv ^{1,3,4,7} , Tört burgonya E: 305kcal Tel.zsír.: 2g CH: 31g Só: 0,1g Zsír: 14g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 16mg	Sárgaborsópüré főzelék ¹ , Vagdalt sertésből ^{1,3} E: 290kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,3g Zsír: 10g Feh.: 18g Cuk.: 0g Ca: 30mg	Fokhagymás pulykatokány ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 321kcal Tel.zsír.: 2g CH: 36g Só: 0,0g Zsír: 14g Feh.: 15g Cuk.: g Ca: 17mg
Uzsonna	Magvaskenyér ^{1,6} , gépsonka, Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 139kcal Tel.zsír.: 3g CH: 19g Só: 0,4g Zsír: 11g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 9mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Habos puding kakaós ⁷ E: 291kcal Tel.zsír.: g CH: 53g Só: g Zsír: 4g Feh.: 8g Cuk.: g Ca: 13mg	Pizzás kifli ^{1,7} E: 209kcal Tel.zsír.: 6g CH: 13g Só: 0,8g Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 200mg	Zöldáru paprika, Kenyér ¹ , kockasajt E: 218kcal Tel.zsír.: 6g CH: 22g Só: 0,8g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 152mg	Joghurt gyümölcsös, Kifli ^{1,7} E: 292kcal Tel.zsír.: g CH: 46g Só: 0,2g Zsír: 6g Feh.: 13g Cuk.: g Ca: 6mg
Energia:	834,86kcal	883,57kcal	941,36kcal	905,79kcal	893,53kcal
Zsír:	37,60g	25,86g	36,34g	31,92g	27,49g
Telített zsírsav:	7,12g	2,74g	7,86g	8,09g	2,43g
Fehérje:	47,00g	30,40g	45,54g	39,30g	38,39g
Szénhidrát:	87,40g	127,31g	101,49g	113,03g	117,90g
Cukor:	7,35g	9,94g	8,15g	22,46g	6,65g
Só:	1,21g	0,77g	1,52g	1,53g	0,83g
Ca (tej):	241,00mg	mg	415,98mg	378,00mg	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!