

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. október 19 - 2026. október 23

Étkezés	2026.10.19 Hétfő	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Soproni felvágott, Margarin, Zöldáru kigőyborka, Tej ₇ E: 338kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,4g Ca (tej): 228mg Zsír: 18g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 244mg	korpás zsemle ₁ , Fűszeres vajkrém ₇ , Zöldáru paprika, Tej ₇ E: 335kcal Tel.zsír.: 4g CH: 35g Só: 0,6g Ca (tej): 228mg Zsír: 14g Feh.: 12g Cuk.: 1g Ca: 239mg	gépsonka, Margarin, Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ E: 241kcal Tel.zsír.: 3g CH: 26g Só: 0,4g Ca (tej): mg Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 4g Ca: 8mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru kigőyborka, Tej ₇ E: 280kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,4g Ca (tej): 228mg Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 245mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Ca (tej): mg Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Ca (tej): mg Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Ca (tej): mg Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 39mg	Őszibarack befőtt E: 79kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Ca (tej): mg Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: 19g Ca: 4mg
Ebéd	Frankfurti leves _{1,3,6,7,9,10} , Túrőfelfőjt gyümölcscsel _{1,3,7} E: 342kcal Tel.zsír.: 1g CH: 39g Só: 0,1g Ca (tej): 50mg Zsír: 12g Feh.: 17g Cuk.: 21g Ca: 108mg	Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sült csirkecomb E: 306kcal Tel.zsír.: 2g CH: 18g Só: 0,0g Ca (tej): 13mg Zsír: 16g Feh.: 21g Cuk.: g Ca: 17mg	Rizi-bizi, Rántott csirkemell _{1,3} , Céklasaláta E: 406kcal Tel.zsír.: 1g CH: 57g Só: 0,2g Ca (tej): mg Zsír: 9g Feh.: 21g Cuk.: 4g Ca: 32mg	Paradicsomos húsgombóc _{1,3} , Főtt burgonya E: 427kcal Tel.zsír.: 1g CH: 73g Só: 0,1g Ca (tej): mg Zsír: 8g Feh.: 15g Cuk.: 16g Ca: 28mg
Uzsonna	Májkrém teljes kiőrlésű kenyér _{1,6} , Zöldáru paprika E: 155kcal Tel.zsír.: 1g CH: 18g Só: 0,2g Ca (tej): mg Zsír: 6g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 17mg	Kenyér párizsi tv paprika _{1,6} E: 184kcal Tel.zsír.: 1g CH: 22g Só: 0,4g Ca (tej): mg Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 7mg	Sós fonat _{1,7} , Tej ₇ E: 248kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: 0,3g Ca (tej): 228mg Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk.: g Ca: 228mg	Alma, Túró rudi ₇ E: 109kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Ca (tej): mg Zsír: 3g Feh.: 1g Cuk.: 6g Ca: 9mg
Energia:	866,80kcal	920,08kcal	931,84kcal	895,14kcal
Zsír:	36,47g	37,40g	26,16g	23,10g
Telített zsírsav:	4,60g	6,92g	3,74g	2,26g
Fehérje:	35,16g	39,97g	43,60g	27,25g
Szénhidrát:	91,02g	96,43g	126,69g	129,33g
Cukor:	18,11g	22,52g	10,83g	19,24g
Só:	0,73g	1,09g	0,86g	0,50g
Ca:	378,25mg	268,62mg	307,40mg	286,30mg
Ca (tej):	278,00mg	241,00mg	228,00mg	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. Szőjabab 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. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!