Bölcsõde 24-36

Étlap

2026. október 26 - 2026. október 30

Étkezés	2026.10.26 Hétfõ	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Reggeli	teljes kiõrlésû kenyér[1], Felvágott kópé szelet, Margarin, Tea - gyümölcs, Zöldáru kigyóuborka E: 191kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 2g Feh.: 4g CH: 21g Cuk.: 5g Só: 0,1g Ca: 16mg Ca (tej): mg	Vajas-mézes kenyér[1,7], Tej[7] E: 319kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: 4g Feh.: 11g CH: 36g Cuk.: 0g Só: 0,3g Ca: 231mg Ca (tej): 231mg	Tejbedara kakaó szórattal[1,7] E: 350kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 1g Feh.: 15g CH: 56g Cuk.: 5g Só: 0,0g Ca: 11mg Ca (tej): mg	teljes kiõrlésû kenyér[1], Majonézes tojáskrém[3,10], Zöldáru paprika, Tej[7] E: 269kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 1g Feh.: 12g CH: 28g Cuk.: 0g Só: 0,3g Ca: 247mg Ca (tej): 228mg	Kenyér pulykamellsonka uborka[1], Tej[7] E: 331kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 3g Feh.: 14g CH: 32g Cuk.: 0g Só: 0,4g Ca: 231mg Ca (tej): 228mg
Tízórai	Ivólé E: 86kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 20g Cuk.: g Só: g Ca: mg Ca (tej): mg	Banán E: 95kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 22g Cuk.: 22g Só: 0,0g Ca: 5mg Ca (tej): mg	Narancs E: 37kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 8g Cuk.: 8g Só: 0,0g Ca: 39mg Ca (tej): mg	Alma E: 31kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 9mg Ca (tej): mg	Mandarin E: 42kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 9g Cuk.: 9g Só: 0,0g Ca: 21mg Ca (tej): mg
Ebéd	Gulyásleves csurgással marha[1,3], Kevert meggyes[1,3,7] E: 485kcal Zsír: 17g Tel.zsír.: 4g Feh.: 23g CH: 60g Cuk.: 2g Só: 0,2g Ca: 34mg Ca (tej): mg	Csirkemáj rizotto reszelt sajttal[7] E: 304kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 4g Feh.: 14g CH: 38g Cuk.: 3g Só: 0,9g Ca: 142mg Ca (tej): 120mg	Sült pulykacomb, Lencsefõzelék passzírozva[1,7,10] E: 285kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 3g Feh.: 22g CH: 20g Cuk.: 0g Só: 0,1g Ca: 38mg Ca (tej): 13mg	Csirkepörkölt comb filéből, Párolt bulgur[1], Uborka saláta E: 265kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 1g Feh.: 13g CH: 34g Cuk.: 2g Só: 0,2g Ca: 25mg Ca (tej): mg	Petrezselymes burgonya, Rántott hal sütõben sütve[1,3,4,7], Céklasaláta E: 363kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 2g Feh.: 15g CH: 49g Cuk.: 4g Só: 0,3g Ca: 42mg Ca (tej): mg
Uzsonna	Natúr joghurt[7], teljes kiõrlésû kenyér[1], Alma E: 213kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: g Feh.: 9g CH: 29g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 22mg Ca (tej): mg	teljes kiõrlésû kenyér[1], Zala felvágott[6], Zöldárú paradicsom E: 140kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 1g Feh.: 6g CH: 18g Cuk.: g Só: 0,4g Ca: 18mg Ca (tej): mg	Zöldáru kigyóuborka, kockasajt, Kenyér[1] E: 217kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 6g Feh.: 9g CH: 22g Cuk.: 1g Só: 0,8g Ca: 153mg Ca (tej): 150mg	Kalács[1,3,7], Tej[7] E: 285kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 2g Feh.: 12g CH: 37g Cuk.: 3g Só: 0,7g Ca: 240mg Ca (tej): 228mg	Krémtúró[7] E: 143kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 3g Feh.: 7g CH: 15g Cuk.: 12g Só: 0,0g Ca: 36mg Ca (tej): 36mg
Energia:	974,83kcal	858,03kcal	888,93kcal	849,91kcal	878,81kcal
Zsír:	31,56g	29,82g	30,05g	30,32g	33,12g
Telített zsírsav:	6,20g	9,12g	9,10g	3,69g	7,51g
Fehérje:	36,16g	32,18g	46,27g	36,76g	36,44g
Szénhidrát:	130,02g	113,65g	104,96g	104,31g	104,59g
Cukor:	9,12g	24,81g	8,63g	7,55g	12,17g
Só:	0,36g	1,61g	1,01g	1,27g	0,68g
Ca:	72,64mg	395,80mg	241,48mg	521,31mg	330,27mg
Ca (tej):	mg	350,50mg	163,00mg	456,00mg	264,32mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!