Bölcsõde 24-36

Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Reggeli	Májkrém teljes kiörlésû kenyér[1,6], Zöldáru kigyóuborka, Tej[7] E: 247kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 1g Feh.: 10g CH: 26g Cuk.: 0g Só: 0,4g Ca: 188mg Ca (tej): 171mg	Zsemle[1], Soproni felvágott, Margarin, Zöldárú paradicsom, Tea E: 200kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 2g Feh.: 4g CH: 17g Cuk.: 4g Só: 0,3g Ca: 5mg Ca (tej): mg	teljes kiõrlésû kenyér[1], Sajtkrém napraforómagos[7], Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 231kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 4g Feh.: 9g CH: 25g Cuk.: 4g Só: 0,0g Ca: 21mg Ca (tej): mg	Párizsi[6], Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tej[7], Kenyér[1] E: 339kcal Zsír: 17g Tel.zsír.: 2g Feh.: 13g CH: 32g Cuk.: 0g Só: 0,7g Ca: 235mg Ca (tej): 228mg	korpás zsemle[1], Halpástétom, Zöldárú paradicsom, Tej[7] E: 315kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 2g Feh.: 11g CH: 34g Cuk.: 0g Só: 0,7g Ca: 237mg Ca (tej): 228mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 9mg 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	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	Alma E: 31kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 9mg Ca (tej): mg
Ebéd	Erõleves[1,3,9], Bolognai szarvacska tésztával[1,3,9] E: 423kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 1g Feh.: 27g CH: 53g Cuk.: 2g Só: 1,6g Ca: 32mg Ca (tej): mg	Csikóstokány[1,7], Fõtt rizs, Csemege uborka E: 402kcal Zsír: 22g Tel.zsír.: 2g Feh.: 13g CH: 36g Cuk.: 3g Só: 0,1g Ca: 55mg Ca (tej): 20mg	Majorannás burgonyafõzelék[1,7], Rántott csirkemell[1,3] E: 376kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 2g Feh.: 20g CH: 45g Cuk.: 0g Só: 0,1g Ca: 25mg Ca (tej): 7mg	Zöldbabfõzelék[1,7], Húsgombóc[3] E: 301kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 2g Feh.: 15g CH: 34g Cuk.: 0g Só: 0,2g Ca: 24mg Ca (tej): 13mg	Sertéspörkölt, Párolt bulgur[1], Céklasaláta E: 314kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 1g Feh.: 16g CH: 35g Cuk.: 4g Só: 0,3g Ca: 41mg Ca (tej): mg
Uzsonna	Joghurt gyümölcsös, Kifli[1,7] E: 239kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Feh.: 11g CH: 36g Cuk.: g Só: 0,1g Ca: 3mg Ca (tej): mg	teljes kiõrlésû kenyér[1], Körözött[7], Zöldárú paradicsom, Tej[7] E: 272kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 1g Feh.: 14g CH: 29g Cuk.: 0g Só: 0,3g Ca: 269mg Ca (tej): 254mg	Kenyér pulykamellsonka uborka[1] E: 207kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 3g Feh.: 7g CH: 22g Cuk.: 0g Só: 0,1g Ca: 3mg Ca (tej): mg	Habos puding vaníliás[7] E: 192kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: g Feh.: 4g CH: 37g Cuk.: g Só: g Ca: mg Ca (tej): mg	Pizzás kifli[1,7] E: 209kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 6g Feh.: 11g CH: 13g Cuk.: 0g Só: 0,8g Ca: 200mg Ca (tej): 188mg
Energia:	939,96kcal	911,72kcal	899,48kcal	926,07kcal	868,73kcal
Zsír:	26,52g	42,24g	32,04g	30,79g	37,36g
Telített zsírsav:	2,37g	4,82g	7,84g	3,77g	8,48g
Fehérje:	48,86g	32,32g	35,90g	32,82g	37,95g
Szénhidrát:	120,45g	90,33g	111,73g	124,92g	89,04g
Cukor:	8,28g	11,11g	0,57g	22,17g	10,10g
Só:	2,11g	0,71g	0,21g	0,92g	1,70g
Ca:	232,86mg	368,40mg	49,64mg	263,86mg	487,58mg
Ca (tej):	171,00mg	274,00mg	6,50mg	241,00mg	415,98mg

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!