

bölcsöde

Étlap

2026. március 2 - 2026. március 6

Étkezés	2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek
Reggeli	Kifli ^{1,3} , Kakaó ⁷ E: 208kcal Tel.zsír.: 1g CH: 39g Só: 0,8g Zsír: 2g Feh.: 8g Cuk.: 17g Ca: 152mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} , Csipkebogyó tea E: 251kcal Tel.zsír.: 1g CH: 47g Só: 0,3g Zsír: 3g Feh.: 9g Cuk.: 25g Ca: 200mg	Briós ^{1,3,7} , Tej ⁷ , Sárgabarack lekvár E: 224kcal Tel.zsír.: 3g CH: 34g Só: 0,5g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: 21g Ca: 237mg	Teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,7} , Párizsi ⁶ , Paradicsom, Tea citromlével E: 212kcal Tel.zsír.: 0g CH: 31g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 12g Ca: 31mg	Sajtkrém ⁷ , Csipkebogyó tea, Kenyér félbarna ^{1,3,7} , Zöldáru uborka E: 194kcal Tel.zsír.: 4g CH: 26g Só: 1,4g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 5g Ca: 209mg
Tízórai	Rostos gyümölcslé E: 52kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös ^{1,3,7} E: 225kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: g Zsír: 8g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	Tejszelet E: 66kcal Tel.zsír.: 2g CH: 6g Só: 0,1g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: 6g Ca: 39mg	Joghurt eperrel ⁷ E: 64kcal Tel.zsír.: 2g CH: 6g Só: 0,2g Zsír: 3g Feh.: 3g Cuk.: 6g Ca: 101mg
Ebéd	Csirke nuggets rántva ^{1,3} , Kukoricás répafőzelék ^{1,7} , Limonádé cukor nélkül E: 283kcal Tel.zsír.: 2g CH: 18g Só: 1,8g Zsír: 15g Feh.: 10g Cuk.: 1g Ca: 96mg	Csontleves ¹ , Natúr csirkemell ¹ , Párolt rizs, Káposzta saláta E: 349kcal Tel.zsír.: 1g CH: 50g Só: 1,6g Zsír: 7g Feh.: 21g Cuk.: 13g Ca: 61mg	Burgonyaleves (magyaros) ¹ , Mexikói sertésragu, párolt bulgur ¹ E: 195kcal Tel.zsír.: 1g CH: 18g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 12g Cuk.: 3g Ca: 82mg	Narancs, Húsgombóc paradicsommártással ^{1,3,9} , Főtt burgonya E: 274kcal Tel.zsír.: 0g CH: 40g Só: 0,8g Zsír: 6g Feh.: 13g Cuk.: 13g Ca: 56mg	Palócleves ^{1,7} , kakaós tészta E: 174kcal Tel.zsír.: 4g CH: 7g Só: 0,6g Zsír: 12g Feh.: 8g Cuk.: 2g Ca: 32mg
Uzsonna	lekváros táska ^{1,3,6,7} E: 328kcal Tel.zsír.: 6g CH: 48g Só: 2,0g Zsír: 13g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	Korpás kifli ¹ , Körözött ⁷ E: 100kcal Tel.zsír.: 1g CH: 13g Só: 0,5g Zsír: 2g Feh.: 6g Cuk.: 1g Ca: 28mg	Sült húsos zsíros kenyér ^{1,3,7} , Zöldáru paprika E: 141kcal Tel.zsír.: 2g CH: 15g Só: 0,8g Zsír: 6g Feh.: 6g Cuk.: 0g Ca: 15mg	csokoládés puding ⁷ E: 156kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 25g Ca: 114mg	Alma, Háztartási keksz ^{1,3,7} E: 197kcal Tel.zsír.: 1g CH: 38g Só: 0,4g Zsír: 3g Feh.: 4g Cuk.: 14g Ca: 19mg
Energia:	870,12kcal	795,06kcal	784,82kcal	708,30kcal	628,65kcal
Zsír:	29,69g	12,09g	27,15g	17,20g	25,01g
Telített zsírsav:	8,44g	3,38g	6,04g	3,14g	10,52g
Fehérje:	22,75g	36,99g	31,74g	25,52g	22,31g
Szénhidrát:	116,92g	132,84g	101,16g	107,70g	77,25g
Cukor:	9,23g	44,15g	15,58g	22,12g	13,32g
Só:	4,63g	2,53g	2,31g	1,90g	2,63g
Ca:	247,72mg	294,63mg	334,58mg	240,48mg	361,11mg

Általános jogát fenntartjuk!

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. Puhatestűek 14. Csillagfürt