

bölcsöde

Étlap

2026. március 23 - 2026. március 27

Étkezés	2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek
Reggeli	Kifli ^{1,3} , Tejeskávé ⁷ E: 209kcal Tel.zsír.: 1g CH: 40g Só: 0,8g Zsír: 2g Feh.: 7g Cuk.: 13g Ca: 125mg	Teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,7} , Tavaszi felvágott ⁶ , Paradicsom, Csipkebogyó tea E: 167kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 0,9g Zsír: 4g Feh.: 7g Cuk.: 7g Ca: 22mg	Teljesörlésű kenyér almás tonhalkrém lenmaggal ^{1,3,4,7} , Tea citromlével E: 169kcal Tel.zsír.: 0g CH: 30g Só: 0,4g Zsír: 2g Feh.: 5g Cuk.: 11g Ca: 24mg	Gyümölcs tea, Meggyes túrókrém ⁷ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 162kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 0,7g Zsír: 3g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 37mg	Teljes kiörlésű kenyér vaj csirkemellsonka répa ^{1,3,6,7} , Tej ⁷ E: 252kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 1,1g Zsír: 7g Feh.: 14g Cuk.: 13g Ca: 257mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	puding vanília ^{6,7} E: 152kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,1g Zsír: 1g Feh.: 3g Cuk.: 24g Ca: 111mg	Rostos gyümölcslé E: 52kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: mg	Korpás keksz ^{1,3,7} E: 180kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,4g Zsír: 6g Feh.: 5g Cuk.: 3g Ca: 7mg	Tejszelet E: 66kcal Tel.zsír.: 2g CH: 6g Só: 0,1g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: 6g Ca: 39mg
Ebéd	Reszelttészta - leves ^{1,3,9} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ , Kenyér félbarna ebédhez ^{1,3,7} E: 520kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 1,7g Zsír: 32g Feh.: 22g Cuk.: 7g Ca: 86mg	Köménymaglevés pirított kenyérkockával ^{1,3,7} , Lecsós csirkemell, párolt bulgur ¹ E: 224kcal Tel.zsír.: 1g CH: 14g Só: 1,3g Zsír: 11g Feh.: 18g Cuk.: 1g Ca: 11mg	Paradicsomleves ^{1,3,9} , Sült csirkecomb, Rizi-bizi, Csemege uborka E: 252kcal Tel.zsír.: 1g CH: 29g Só: 3,1g Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: 2g Ca: 40mg	Karalábéleves (tejfölös), tésztával ^{1,7} , Húsos penne ^{1,7} E: 456kcal Tel.zsír.: 4g CH: 41g Só: 1,4g Zsír: 23g Feh.: 18g Cuk.: 3g Ca: 128mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal ^{1,7} , Lencsegulyás (pulyka) E: 385kcal Tel.zsír.: 2g CH: 56g Só: 1,0g Zsír: 7g Feh.: 23g Cuk.: 23g Ca: 234mg
Uzsonna	Magyaros vajkrém ⁷ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} , Zöldáru uborka E: 142kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,7g Zsír: 4g Feh.: 4g Cuk.: 0g Ca: 9mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös ^{1,3,7} E: 225kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: g Zsír: 8g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	Sajtos rúd ^{1,3,7} E: 413kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: g Zsír: 20g Feh.: 20g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	Korpás kifli, gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 163kcal Tel.zsír.: 2g CH: 24g Só: 0,6g Zsír: 4g Feh.: 6g Cuk.: 12g Ca: 142mg
Energia:	902,33kcal	768,36kcal	885,39kcal	892,29kcal	866,58kcal
Zsír:	38,54g	24,07g	34,32g	31,81g	22,42g
Telített zsírsav:	3,01g	3,73g	1,05g	7,59g	9,11g
Fehérje:	33,75g	31,48g	35,96g	31,87g	45,01g
Szénhidrát:	101,30g	104,22g	107,14g	116,34g	119,59g
Cukor:	18,60g	7,88g	8,81g	27,51g	34,66g
Só:	3,16g	2,27g	3,51g	2,59g	2,71g
Ca:	228,83mg	145,08mg	63,99mg	177,20mg	672,97mg

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. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!