

bölcsöde

Étlap

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Reggeli	Csokis gabona pehely ₁ , Tej ₇ E: 159kcal Tel.zsír.: 2g CH: 22g Só: 0,5g Zsír: 4g Feh.: 7g Cuk.: 16g Ca: 268mg	Teljeskiőrlésű kenyér _{1,3,7} , Tojáskrém _{3,7,10} , Tea citromlével E: 221kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 0,6g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 12g Ca: 34mg	Teljes kiőrlésű kenyér vaj csirkemellsonka répa _{1,3,6,7} , Gyümölcs tea E: 159kcal Tel.zsír.: 2g CH: 22g Só: 0,8g Zsír: 4g Feh.: 7g Cuk.: 3g Ca: 31mg	Briós _{1,3,7} , Lekvár sárgabarack, Tej ₇ E: 224kcal Tel.zsír.: 3g CH: 34g Só: 0,5g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: 21g Ca: 237mg	Rozsos kenyér, zöldfűszeres sajtkrém, retek _{1,3,7} , Csipkebogyó tea E: 244kcal Tel.zsír.: 5g CH: 28g Só: 1,1g Zsír: 10g Feh.: 11g Cuk.: 6g Ca: 260mg
Tízórai	Joghurt eperrel ₇ E: 64kcal Tel.zsír.: 2g CH: 6g Só: 0,2g Zsír: 3g Feh.: 3g Cuk.: 6g Ca: 101mg	smile palacsinta E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg	Rostos gyümölcslé E: 52kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: g Zsír: 0g 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	Tejszelet E: 66kcal Tel.zsír.: 2g CH: 6g Só: 0,1g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: 6g Ca: 39mg
Ebéd	Tarhonyaleves ₁ , Lencsefőzelék _{1,7,10} , Sertés apró ₁ , Kenyér félbarna ebédhez _{1,3,7} E: 590kcal Tel.zsír.: 2g CH: 47g Só: 1,7g Zsír: 30g Feh.: 29g Cuk.: 3g Ca: 71mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ₁ , Halrudacska rántva ₄ , Spenót mártás _{1,7,8} , Főtt burgonya fél adag E: 365kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 1,1g Zsír: 21g Feh.: 11g Cuk.: 3g Ca: 98mg	Paradicsomleves _{1,9} , Csirke gyros, Párolt rizs, Tzatziki saláta ₇ E: 445kcal Tel.zsír.: 4g CH: 44g Só: 1,2g Zsír: 20g Feh.: 21g Cuk.: 9g Ca: 156mg	Párolt csirkemell, Gyümölcsmártás _{1,7} , Pirított dara ₁ E: 333kcal Tel.zsír.: 2g CH: 46g Só: 0,7g Zsír: 7g Feh.: 20g Cuk.: 13g Ca: 40mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből _{1,3} , Mákos tészta ₁ E: 476kcal Tel.zsír.: 2g CH: 50g Só: 1,0g Zsír: 22g Feh.: 19g Cuk.: 7g Ca: 169mg
Uzsonna	Korpás kifli ₁ , Retek, kockasajt ₇ E: 101kcal Tel.zsír.: 0g CH: 14g Só: 0,3g Zsír: 3g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 14mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös _{1,3,7} E: 225kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: g Zsír: 8g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	Zsemle _{1,3,7} , Trappista sajt ₇ , Zöldáru uborka E: 158kcal Tel.zsír.: 4g CH: 15g Só: 0,9g Zsír: 7g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 181mg	csokoládés puding ₇ E: 188kcal Tel.zsír.: 1g CH: 37g Só: 0,2g Zsír: 2g Feh.: 5g Cuk.: 30g Ca: 137mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg
Energia:	913,84kcal	811,25kcal	812,82kcal	839,27kcal	816,65kcal
Zsír:	40,81g	35,18g	30,92g	14,98g	35,48g
Telített zsírsav:	5,76g	5,39g	9,14g	5,47g	8,94g
Fehérje:	44,11g	21,92g	37,24g	35,19g	32,03g
Szénhidrát:	89,56g	97,24g	94,12g	138,57g	90,17g
Cukor:	22,65g	9,46g	10,74g	46,20g	9,66g
Só:	2,76g	1,69g	2,95g	1,40g	2,20g
Ca (tej):	339,00mg	16,75mg	294,95mg	243,00mg	240,00mg

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. 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!