bölcsöde

Étlap

2026. október 19 - 2026. október 23

Étkezés	2026.10.19 Hétfõ	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök
Reggeli	Teljeskiõrlésû kenyér[1,3,7], Sajtkrém[7], Lilahagyma, Csipkebogyó tea E: 192kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 4g Feh.: 7g CH: 26g Cuk.: 7g Só: 1,1g Ca: 218mg Ca (tej): 200mg	Csokis gabona pehely[1], Tej[7] E: 159kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 2g Feh.: 7g CH: 22g Cuk.: 16g Só: 0,5g Ca: 268mg Ca (tej): 228mg	Teljeskiõrlésû kenyér[1,3,7], Lilahagyma, Tojáskrém[3,7,10] E: 173kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 2g Feh.: 7g CH: 21g Cuk.: 2g Só: 0,6g Ca: 32mg Ca (tej): 1mg	Kakaó, kalács[1,3,7] E: 274kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 3g Feh.: 10g CH: 43g Cuk.: 22g Só: 0,6g Ca: 190mg Ca (tej): 171mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 9mg Ca (tej): mg	Gesztenye rolád[1,3,7] E: kcal Zsír: g Tel.zsír.: g Feh.: g CH: g Cuk.: g Só: g Ca: mg Ca (tej): mg	Tejszelet E: 66kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 2g Feh.: 2g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,1g Ca: 39mg Ca (tej): mg	Joghurt eperrel[7] E: 64kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: 2g Feh.: 3g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,2g Ca: 101mg Ca (tej): 96mg
Ebéd	Tojásleves[1,3], Zöldbabfõzelék[1,7], Sertés pörkölt feltét, Kenyér félbarna ebédhez[1,3,7] E: 293kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 2g Feh.: 16g CH: 26g Cuk.: 5g Só: 1,4g Ca: 69mg Ca (tej): 15mg	Húsleves (csirke), tésztával[1,8,9], Fõtt hús, Pirított dara[1], Gyümölcsmártás[1,7] E: 434kcal Zsír: 18g Tel.zsír.: 1g Feh.: 18g CH: 51g Cuk.: 16g Só: 1,2g Ca: 69mg Ca (tej): 15mg	Lencsegulyás (sertés) csipetkével[1,3], Lekváros metélt[1] E: 434kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: 0g Feh.: 18g CH: 57g Cuk.: 15g Só: 0,7g Ca: 44mg Ca (tej): mg	Burgonyaleves (magyaros)[1], Tarhonyáshús, zöldséges[1], csalamádé E: 354kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 1g Feh.: 16g CH: 46g Cuk.: 6g Só: 2,1g Ca: 87mg Ca (tej): mg
Uzsonna	lekváros táska[1,3,6,7] E: 328kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 6g Feh.: 4g CH: 48g Cuk.: g Só: 2,0g Ca: mg Ca (tej): mg	Zsemle[1,3,7], löncs felvágott[6], Zöldáru paprika E: 140kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 2g Feh.: 6g CH: 16g Cuk.: g Só: 1,1g Ca: 12mg Ca (tej): mg	puding vanília[6,7] E: 152kcal Zsír: 1g Tel.zsír.: 1g Feh.: 3g CH: 31g Cuk.: 24g Só: 0,1g Ca: 111mg Ca (tej): mg	Zsemle felvágott[1,3,7], Retek E: 117kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: 1g Feh.: 6g CH: 16g Cuk.: 0g Só: 1,0g Ca: 28mg Ca (tej): mg
Energia:	844,43kcal	732,93kcal	825,18kcal	808,89kcal
Zsír:	33,22g	28,58g	26,36g	23,89g
Telített zsírsav:	11,30g	5,49g	4,52g	6,34g
Fehérje:	27,78g	32,15g	29,97g	35,43g
Szénhidrát:	105,84g	89,02g	115,09g	111,65g
Cukor:	13,07g	24,49g	12,43g	18,11g
Só:	4,50g	2,83g	1,53g	3,95g
Ca:	296,67mg	348,73mg	226,12mg	405,53mg
Ca (tej):	215,00mg	243,00mg	1,00mg	267,00mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!