bölcsöde

Étlap

2026. november 9 - 2026. november 13

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Reggeli	Tej, gabona pehely[1,7] E: 135kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 2g Feh.: 6g CH: 19g Cuk.: 13g Só: 0,4g Ca: 211mg Ca (tej): 171mg	Teljes kiõrlésû kenyér vaj csirkemellsonka répa[1,3,6,7], Csipkebogyó tea E: 175kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 2g Feh.: 7g CH: 27g Cuk.: 8g Só: 0,8g Ca: 29mg Ca (tej): mg	Briós[1,3,7], Tejeskávé[7] E: 200kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 2g Feh.: 6g CH: 34g Cuk.: 18g Só: 0,4g Ca: 123mg Ca (tej): 114mg	Sonkakrém[7], Paradicsom, Gyümölcs tea, Kenyér félbarna[1,3,7] E: 157kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: 1g Feh.: 8g CH: 23g Cuk.: 2g Só: 1,3g Ca: 32mg Ca (tej): 2mg	Margarin, Tej[7], Kenyér félbarna[1,3,7], retek E: 223kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 2g Feh.: 11g CH: 32g Cuk.: 11g Só: 1,0g Ca: 244mg Ca (tej): 228mg
Tízórai	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös[1,3,7] E: 225kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 1g Feh.: 4g CH: 34g Cuk.: g Só: g Ca: mg 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	Alma E: 31kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 9mg Ca (tej): mg	Rostos gyümölcslé E: 52kcal Zsír: g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 12g Cuk.: g Só: g Ca: mg Ca (tej): mg	Gyümölcskrém[3,7] E: 82kcal Zsír: 2g Tel.zsír.: 1g Feh.: 3g CH: 12g Cuk.: 8g Só: 0,1g Ca: 76mg Ca (tej): 57mg
Ebéd	Alma, Lencsefõzelék[1,7,10], Sertés apró[1], Kenyér félbarna ebédhez[1,3,7] E: 571kcal Zsír: 29g Tel.zsír.: 2g Feh.: 28g CH: 45g Cuk.: 8g Só: 1,3g Ca: 74mg Ca (tej): 15mg	Zöldség krémleves[1,7,9], Rántott halrúd mirelit (sütõben sütve)[1,3,4], Petrezselymes rizs, Tartármártás[3,7,10] E: 486kcal Zsír: 26g Tel.zsír.: 4g Feh.: 12g CH: 49g Cuk.: 4g Só: 1,4g Ca: 57mg Ca (tej): 25mg	Sertéssült (karaj), Paradicsomos káposztafõzelék[1,9], Kenyér félbarna ebédhez[1,3,7], Tejszelet E: 349kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 2g Feh.: 15g CH: 42g Cuk.: 23g Só: 1,4g Ca: 90mg Ca (tej): mg	Zöldborsóleves eperlevéllel[1], Csirkepaprikás[7], Tészta köret[1,3] E: 443kcal Zsír: 15g Tel.zsír.: 2g Feh.: 23g CH: 52g Cuk.: 2g Só: 1,4g Ca: 59mg Ca (tej): 15mg	Gulyásleves csipetkével, sertésbõl[1,3], Mákos tészta[1] E: 476kcal Zsír: 22g Tel.zsír.: 2g Feh.: 19g CH: 50g Cuk.: 7g Só: 1,0g Ca: 169mg Ca (tej): mg
Uzsonna	Kenyér félbarna[1,3,7], Trappista sajt[7], kígyó uborka E: 196kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 4g Feh.: 10g CH: 22g Cuk.: 1g Só: 1,2g Ca: 187mg Ca (tej): 175mg	Kakaós csiga[1,3,7] E: 108kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: g Feh.: 2g CH: 19g Cuk.: g Só: g Ca: mg Ca (tej): mg	Lilahagyma, Libazsír, Kenyér félbarna[1,3,7] E: 201kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 3g Feh.: 4g CH: 23g Cuk.: 2g Só: 0,7g Ca: 14mg Ca (tej): mg	csokoládés puding[7] E: 156kcal Zsír: 2g Tel.zsír.: 1g Feh.: 4g CH: 31g Cuk.: 25g Só: 0,1g Ca: 114mg Ca (tej): mg	Sajtos pogácsa[1,3,7] E: 207kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: g Feh.: 10g CH: 18g Cuk.: g Só: g Ca: mg Ca (tej): mg
Energia:	1 126,76kcal	833,96kcal	781,92kcal	808,24kcal	987,23kcal
Zsír:	48,18g	35,74g	27,61g	20,53g	38,77g
Telített zsírsav:	8,25g	7,16g	7,12g	4,23g	4,78g
Fehérje:	48,20g	24,80g	25,53g	34,70g	42,78g
Szénhidrát:	120,67g	102,34g	105,52g	118,62g	113,00g
Cukor:	21,92g	11,32g	30,20g	8,87g	20,36g
Só:	3,02g	2,46g	2,54g	2,82g	2,10g
Ca:	472,39mg	187,15mg	237,44mg	204,54mg	489,33mg
Ca (tej):	360,95mg	121,00mg	114,00mg	17,00mg	285,00mg

Allergének:
A változás jogát fenntartjuk!
1. Glutén tartalmú gabonafélék és azokból készült termékek 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