Bölcsõde

ÉTLAP

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfõ	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Reggeli	Zöldpaprika Magyaros vajkrém[7] Rozskenyér[1,3,7] tej[7] E: 237kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 2g Feh.: 9g CH: 31g Cuk.: 9g Só: 0,6g Ca: 195mg	Paradicsom Felvágott csirkemell sonka[6] Margarin Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7] tej[7] E: 243kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 3g Feh.: 15g CH: 30g Cuk.: 9g Só: 1,2g Ca: 201mg	Tonhalkrém[4,10] Hársfa tea Félbarna Kenyér[1,3,7] E: 144kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: 0g Feh.: 5g CH: 25g Cuk.: 4g Só: 0,8g Ca: 13mg	Túrós táska[1,3,7] Tejeskávé[7] E: 216kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 1g Feh.: 8g CH: 37g Cuk.: 13g Só: 0,1g Ca: 117mg	Graham kenyér[1,3,7] Natúr vajkrém[7] Gyümölcs tea kaliforniai paprika napraforgómag E: 271kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: 2g Feh.: 9g CH: 26g Cuk.: 0g Só: 0,7g Ca: 34mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 9mg	Szõlõ E: 73kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 16g Cuk.: 16g Só: 0,0g Ca: 25mg	Õszibarack E: 37kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 8g Cuk.: 8g Só: 0,0g Ca: 8mg	Körte E: 48kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 11g Cuk.: 11g Só: 0,0g Ca: 14mg	Alma E: 31kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 9mg
Ebéd	Csirkeraguleves, tárkonyos[1,7,9] Grízes (darás) tészta[1] sárgabarack lekvár E: 379kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 1g Feh.: 18g CH: 62g Cuk.: 20g Só: 1,0g Ca: 51mg	Húsgombóc paradicsommártással[1,3,9] Fõtt burgonya E: 236kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 0g Feh.: 12g CH: 32g Cuk.: 6g Só: 1,1g Ca: 17mg	Alföldi gulyásleves sajtos pogácsa[1,3,7] E: 566kcal Zsír: 28g Tel.zsír.: 0g Feh.: 30g CH: 46g Cuk.: 2g Só: 0,6g Ca: 18mg	Sárgaborsó fõzelék[1] bécsi virsli kenyér[1,3,7] E: 261kcal Zsír: 15g Tel.zsír.: 5g Feh.: 11g CH: 19g Cuk.: 0g Só: 2,6g Ca: 20mg	Sertéspörkölt Tarhonya köret (kézi)[1,3] vegyesvágott E: 351kcal Zsír: 21g Tel.zsír.: 1g Feh.: 12g CH: 26g Cuk.: 1g Só: 1,0g Ca: 10mg
Uzsonna	Pizzás táska[1,3,7] E: 179kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 1g Feh.: 5g CH: 26g Cuk.: 3g Só: 1,0g Ca: 40mg	Kifli[1,3] puding vanília[6,7] E: 261kcal Zsír: 2g Tel.zsír.: 1g Feh.: 7g CH: 54g Cuk.: 24g Só: 0,8g Ca: 120mg	Tökmagos kenyér[1,3,7] Zöldfûszeres sajtkrém retek E: 108kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: 0g Feh.: 4g CH: 22g Cuk.: g Só: 0,8g Ca: 13mg	Zsemle[1,3,7] Párizsi[6] Margarin kígyó uborka E: 144kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 1g Feh.: 6g CH: 15g Cuk.: 0g Só: 1,0g Ca: 15mg	natúr joghurt[7] kifli[1,3] E: 174kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 2g Feh.: 7g CH: 27g Cuk.: 5g Só: 0,9g Ca: 128mg
Energia:	825,57kcal	812,59kcal	855,21kcal	668,06kcal	826,90kcal
Zsír:	20,32g	14,96g	30,91g	26,11g	39,60g
Telített zsírsav:	4,43g	4,21g	0,86g	6,43g	4,57g
Fehérje:	32,97g	34,65g	39,40g	24,76g	28,44g
Szénhidrát:	125,04g	132,34g	100,76g	81,34g	85,77g
Cukor:	21,62g	31,27g	9,85g	16,66g	12,65g
Só:	2,73g	3,04g	2,25g	3,70g	2,59g
Ca (tej):	223,50mg	180,00mg	mg	114,00mg	120,00mg

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!