Bölcsõde

ÉTLAP

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfõ	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Reggeli	Csokis croissant[1,3,7] tej[7] E: 208kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 5g Feh.: 7g CH: 19g Cuk.: 12g Só: 0,4g Ca: 200mg	Tojáskrém[3,7,10] Tea Félbarna Kenyér[1,3,7] póréhagyma E: 205kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 2g Feh.: 7g CH: 28g Cuk.: 7g Só: 1,0g Ca: 40mg	Tavaszi felvágott[6] Tea Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7] margarin kaliforniai paprika E: 243kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 4g Feh.: 7g CH: 26g Cuk.: 6g Só: 1,1g Ca: 22mg	korpás zsemle[1,3,7] Natúr vajkrém[7] Tej[7] kígyó uborka lenmag E: 276kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: 4g Feh.: 15g CH: 24g Cuk.: 11g Só: 0,6g Ca: 278mg	Lekvár sárgabarack Tej[7] Fehér kenyér[1,3,7] E: 202kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: 2g Feh.: 10g CH: 33g Cuk.: 17g Só: 0,9g Ca: 236mg
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	Nektarin E: 50kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: 0g Feh.: 1g CH: 11g Cuk.: 11g Só: g Ca: 5mg	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	Zellerleves (magyaros) tésztával[1,9] Milánói rakott makaróni[1,7] Reszelt sajt[7] E: 353kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 4g Feh.: 20g CH: 40g Cuk.: 2g Só: 1,3g Ca: 132mg	Rakott karfiol[7] E: 261kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 1g Feh.: 11g CH: 16g Cuk.: 5g Só: 0,6g Ca: 53mg	Raguleves[1,9] Szilvásgombóc[1,3] E: 370kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 1g Feh.: 16g CH: 53g Cuk.: 12g Só: 1,2g Ca: 42mg	Vagdalt[1,3,7] Zöldbabfõzelék[1,7] E: 216kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 2g Feh.: 13g CH: 17g Cuk.: 5g Só: 1,2g Ca: 62mg	Natúr sertésszelet[1] Alma Sajtmártás[1,7] köles E: 772kcal Zsír: 19g Tel.zsír.: 6g Feh.: 29g CH: 120g Cuk.: 10g Só: 1,3g Ca: 187mg
Uzsonna	Zsemle[1,3,7] Zöldpaprika natúr sajtkrém[7] E: 150kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 5g Feh.: 4g CH: 16g Cuk.: 1g Só: 0,6g Ca: 38mg	Alma Krémtúró[1,3,7] E: 258kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 4g Feh.: 13g CH: 33g Cuk.: 22g Só: 0,1g Ca: 80mg	Májkrém[6] Paradicsom Félbarna Kenyér[1,3,7] E: 154kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 1g Feh.: 6g CH: 23g Cuk.: 1g Só: 1,1g Ca: 14mg	gépsonka Margarin Rozskenyér[1,3,7] retek E: 163kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 1g Feh.: 9g CH: 22g Cuk.: 0g Só: 0,8g Ca: 23mg	Kefir[7] Kifli[1,3] E: 255kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 4g Feh.: 11g CH: 33g Cuk.: 7g Só: 1,3g Ca: 278mg
Energia:	741,94kcal	796,14kcal	817,06kcal	702,21kcal	1 260,26kcal
Zsír:	31,87g	30,85g	26,18g	27,82g	30,60g
Telített zsírsav:	12,98g	6,68g	6,05g	6,37g	11,81g
Fehérje:	31,11g	31,91g	29,91g	37,65g	50,77g
Szénhidrát:	80,75g	93,73g	112,68g	73,84g	192,70g
Cukor:	17,92g	32,71g	16,10g	26,69g	34,48g
Só:	2,32g	1,71g	3,36g	2,63g	3,51g
Ca (tej):	299,30mg	82,00mg	mg	243,00mg	626,40mg

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!