Bölcsõde

ÉTLAP

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfõ	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Reggeli	Vanília rúd tej[7] E: 315kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 2g Feh.: 8g CH: 47g Cuk.: 8g Só: 0,2g Ca: 180mg	Körözött[7] Tea Félbarna Kenyér[1,3,7] kaliforniai paprika E: 170kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: 1g Feh.: 8g CH: 29g Cuk.: 6g Só: 1,0g Ca: 33mg	Graham kenyér[1,3,7] Margarin Trappista sajt[7] tej[7] E: 323kcal Zsír: 15g Tel.zsír.: 8g Feh.: 17g CH: 30g Cuk.: 9g Só: 1,5g Ca: 400mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal[1,7] E: 231kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: 1g Feh.: 9g CH: 42g Cuk.: 20g Só: 0,3g Ca: 200mg	Zala felvágott[6] Paradicsom Margarin Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7] tej[7] E: 271kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 5g Feh.: 13g CH: 28g Cuk.: 9g Só: 1,2g Ca: 202mg
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	Alma Sertéspaprikás[7] bulgur[1] E: 564kcal Zsír: 18g Tel.zsír.: 2g Feh.: 21g CH: 85g Cuk.: 8g Só: 0,6g Ca: 69mg	Paprikás burgonya (serpenyõs burgonya) virslivel[6] Csemege uborka E: 284kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: 3g Feh.: 12g CH: 26g Cuk.: 3g Só: 3,3g Ca: 43mg	Csirkemell pörkölt feltét Lencsefõzelék[1,7,10] E: 339kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 2g Feh.: 27g CH: 29g Cuk.: 2g Só: 1,1g Ca: 53mg	Fõtt hús, sertéskaraj Sárgarépafõzelék[1,7] E: 172kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 1g Feh.: 11g CH: 15g Cuk.: 9g Só: 1,4g Ca: 78mg	Rántott hal (pangasius)[1,3,4] Burgonyapüré (tej)[7] E: 338kcal Zsír: 21g Tel.zsír.: 3g Feh.: 12g CH: 24g Cuk.: 2g Só: 1,3g Ca: 58mg
Uzsonna	Zsemle[1,3,7] Margarin Csirkemellsonka[6] kígyó uborka E: 115kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: 1g Feh.: 7g CH: 16g Cuk.: 0g Só: 0,9g Ca: 12mg	Korpás kifli[1] gyümölcs joghurt[7] E: 137kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 2g Feh.: 6g CH: 19g Cuk.: 15g Só: 0,6g Ca: 133mg	Retek szalámikrém[7] Rozskenyér[1,3,7] E: 236kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 4g Feh.: 8g CH: 22g Cuk.: 0g Só: 1,3g Ca: 27mg	Kifli[1,3] Körte kockasajt[7] E: 191kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: g Feh.: 6g CH: 35g Cuk.: 11g Só: 0,6g Ca: 23mg	Fahéjas csiga[1,3,7] Alma E: 129kcal Zsír: 2g Tel.zsír.: 1g Feh.: 2g CH: 25g Cuk.: 16g Só: 0,0g Ca: 32mg
Energia:	1 025,30kcal	663,97kcal	934,61kcal	640,81kcal	769,46kcal
Zsír:	26,98g	21,26g	40,44g	13,14g	35,10g
Telített zsírsav:	4,65g	5,98g	13,81g	1,92g	8,67g
Fehérje:	35,74g	26,85g	51,62g	26,07g	27,56g
Szénhidrát:	154,21g	89,23g	89,35g	102,68g	83,24g
Cukor:	22,69g	26,82g	18,59g	39,82g	24,37g
Só:	1,72g	4,92g	4,01g	2,37g	2,59g
Ca (tej):	195,00mg	148,00mg	406,94mg	216,60mg	232,44mg

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!