

bölcsöde

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Reggeli	Lilahagyma, Natúr vajkrém ⁷ , Gyümölcs tea, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 153kcal Tel.zsír.: 2g CH: 23g Só: 0,7g Zsír: 4g Feh.: 4g Cuk.: 2g Ca: 17mg	Kifli ^{1,3} , Tejeskávé ⁷ , Delma multivitamin margarin E: 263kcal Tel.zsír.: 1g CH: 40g Só: 0,9g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 13g Ca: 125mg	Tej, gabona pehely ^{1,7} E: 135kcal Tel.zsír.: 2g CH: 19g Só: 0,4g Zsír: 4g Feh.: 6g Cuk.: 13g Ca: 211mg	Tojásrántotta hagymával, paprikával ³ , Csipkebogyó tea, Kenyér félbarna ebédhez ^{1,3,7} E: 151kcal Tel.zsír.: 1g CH: 16g Só: 1,0g Zsír: 7g Feh.: 6g Cuk.: 6g Ca: 19mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} , Tea citromlével E: 263kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,0g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 11g Ca: 9mg
Tízórai	Rostos gyümölcslé E: 52kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: mg	puding vanília ^{6,7} E: 152kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,1g Zsír: 1g Feh.: 3g Cuk.: 24g Ca: 111mg	Gyümölcskrém ^{3,7} E: 82kcal Tel.zsír.: 1g CH: 12g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 3g Cuk.: 8g Ca: 76mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	narancslé 100%-ps E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 16g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 16g Ca: 17mg
Ebéd	Hagymaleves ^{1,7,8} , Temesvári sertéstokány ^{1,7} , párolt bulgur ¹ E: 260kcal Tel.zsír.: 3g CH: 10g Só: 0,8g Zsír: 20g Feh.: 10g Cuk.: 6g Ca: 61mg	Tojásleves ^{1,3} , Tökfőzelék ^{1,7} , Virslipörkölt feltét ⁶ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 443kcal Tel.zsír.: 5g CH: 40g Só: 3,1g Zsír: 23g Feh.: 18g Cuk.: 8g Ca: 70mg	Csontleves ¹ , Csirkepaprikás ⁷ , Párolt rizs, csalamádé E: 369kcal Tel.zsír.: 2g CH: 45g Só: 2,5g Zsír: 13g Feh.: 17g Cuk.: 9g Ca: 72mg	vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Húsos tészta ^{1,7} E: 373kcal Tel.zsír.: 4g CH: 43g Só: 0,9g Zsír: 14g Feh.: 18g Cuk.: 10g Ca: 138mg	Palócleves ^{1,7} , Kókusz kocka ^{1,3,7} E: 308kcal Tel.zsír.: 4g CH: 23g Só: 0,6g Zsír: 19g Feh.: 10g Cuk.: 2g Ca: 32mg
Uzsonna	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: g Zsír: 3g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Zsemle ^{1,3,7} , Sonkakrém ⁷ , kigyó uborka E: 115kcal Tel.zsír.: 1g CH: 16g Só: 1,0g Zsír: 3g Feh.: 6g Cuk.: 1g Ca: 28mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ E: 73kcal Tel.zsír.: 1g CH: 10g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 10g Ca: 114mg	Kenyér felvágott paprika ^{1,3,7} E: 154kcal Tel.zsír.: 1g CH: 23g Só: 1,2g Zsír: 4g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 26mg
Energia:	572,56kcal	888,83kcal	701,09kcal	628,26kcal	801,91kcal
Zsír:	26,64g	32,42g	21,82g	23,00g	33,11g
Telített zsírsav:	4,91g	6,40g	5,35g	6,13g	5,31g
Fehérje:	16,85g	29,05g	32,01g	27,89g	28,96g
Szénhidrát:	64,49g	118,08g	92,06g	75,26g	91,28g
Cukor:	8,08g	25,18g	29,23g	17,18g	24,33g
Só:	1,57g	4,16g	4,04g	2,02g	1,82g
Ca (tej):	30,00mg	129,00mg	245,00mg	224,00mg	15,00mg

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. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!