

Bölcsöde

Étlap

2026. március 30 - 2026. április 5

Étkezés	2026.03.30 Hétfő	2026.03.31 Kedd	2026.04.01 Szerda	2026.04.02 Csütörtök	2026.04.03 Péntek	2026.04.04 Szombat	2026.04.05 Vasárnap
Reggeli	Kukoricás mini buci^{1,7}, Gyümölcs tea E: 139kcal Tel.zsír: 0g CH: 26g Só: 0,2g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: 1g Ca: 20mg	Kalács^{1,3,7}, Vaniliás túrókrém⁷, Kakaó⁷ E: 309kcal Tel.zsír: 4g CH: 46g Só: 0,6g Zsír: 8g Feh.: 12g Cuk.: 25g Ca: 176mg	Kenőmájas^{6,7}, Gyümölcs tea, teljesörlesű kenyér^{1,3,7} E: 185kcal Tel.zsír: 3g CH: 24g Só: 1,0g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 18mg	Rozsos stangli^{1,3,7}, tej⁷ E: 214kcal Tel.zsír: 4g CH: 25g Só: 0,3g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk.: 13g Ca: 300mg			
Tízórai	ananász E: 26kcal Tel.zsír: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 8mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	eper E: 19kcal Tel.zsír: g CH: 4g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 4g Ca: 14mg			
Ebéd	Zöldborsó főzelék^{1,7}, Csirkemell pörkölt feltét E: 272kcal Tel.zsír: 1g CH: 21g Só: 0,5g Zsír: 10g Feh.: 23g Cuk.: 2g Ca: 67mg	Reszeltészta-leves^{1,3,9}, Rántott hal^{1,3,4}, Burgonyapüré⁷ E: 418kcal Tel.zsír: 3g CH: 35g Só: 0,7g Zsír: 21g Feh.: 17g Cuk.: 6g Ca: 128mg	Sóskamártás^{1,7}, Húsgombóc³ E: 206kcal Tel.zsír: 1g CH: 13g Só: 0,3g Zsír: 13g Feh.: 8g Cuk.: 4g Ca: 92mg	Húsleves (sertés), cérnametél^{1,9}, Sajtos metélt^{1,7} E: 347kcal Tel.zsír: 4g CH: 40g Só: 1,0g Zsír: 11g Feh.: 21g Cuk.: 6g Ca: 169mg			
Uzsonna	Zöldáru uborka, margarin csökkentett zsirtartalmú, teljesörlesű kenyér^{1,3,7} E: 118kcal Tel.zsír: 1g CH: 19g Só: 0,5g Zsír: 3g Feh.: 4g Cuk.: 0g Ca: 13mg	Kifli^{1,3}, kockasajt⁷ E: 143kcal Tel.zsír: g CH: 24g Só: 0,6g Zsír: 3g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: 8mg	Kakaós palacsinta^{1,3,7} E: 129kcal Tel.zsír: 1g CH: 23g Só: 0,3g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 21g Ca: 54mg	Vaniliás croissant^{1,3,7} E: 41kcal Tel.zsír: g CH: 8g Só: g Zsír: 1g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg			

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfűt

A változás jogát fenntartjuk!

Bölcsőde

Étlap

2026. március 30 - 2026. április 5

Energia:	554,76kcal	963,93kcal	550,83kcal	622,11kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	14,25g	31,76g	22,14g	19,60g	g	g	g
Telített zsírsav:	2,10g	7,01g	4,42g	7,77g	g	g	g
Fehérje:	31,88g	35,61g	19,38g	34,05g	g	g	g
Szénhidrát:	71,83g	126,60g	66,50g	75,67g	g	g	g
Cukor:	8,82g	37,16g	17,40g	22,74g	g	g	g
Só:	1,20g	1,99g	1,63g	1,28g	g	g	g
Ca:	108,61mg	318,37mg	173,73mg	482,84mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfűt