Bölcsöde

Étlap

48. hét 2026.11.23 - 2026.11.27

Étkezés	2026.11.23 Hétfõ	2026.11.24 Kedd	2026.11.25 Szerda	2026.11.26 Csütörtök	2026.11.27 Péntek
Reggeli	Pizzás csiga[1,3,7], tej 2/8%[7] E: 331,88kcal Zsír: 17,10g Tel.zsír.: 3,04g Feh.: 10,50g CH: 32,20g Cuk: 0,00g Só: 0,16g Ca: 240,00mg	Kifli[1,7], Tea, kockasajt[7] E: 109,22kcal Zsír: 2,67g Tel.zsír.: 1,05g Feh.: 3,00g CH: 18,17g Cuk: 5,00g Só: 0,15g Ca: 88,93mg	Zsemle[1], gépsonka[1], Zöldáru paprika, Delma margarin, Tea E: 137,07kcal Zsír: 3,02g Tel.zsír.: 0,61g Feh.: 6,46g CH: 21,75g Cuk: 5,00g Só: 0,36g Ca: 14,07mg	Kornspitz[1,7,11], Kenõmájas[6,7], Kigyóuborka, Tea E: 128,20kcal Zsír: 2,30g Tel.zsír.: 2,53g Feh.: 5,51g CH: 20,35g Cuk: 5,00g Só: 0,43g Ca: 7,02mg	Gabona pehely[1], mazsola, tej 2/8%[7] E: 199,00kcal Zsír: 6,36g Tel.zsír.: 3,92g Feh.: 7,03g CH: 26,12g Cuk: 0,00g Só: 0,30g Ca: 298,35mg
Tízórai	Multilé, Ásványviz E: 63,10kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 15,00g Cuk: 0,00g Só: 0,03g Ca: 24,20mg	Mandarin, Ásványviz E: 42,21kcal Zsír: 0,27g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,63g CH: 8,82g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 44,90mg	Kiwi, Ásványviz E: 54,81kcal Zsír: 0,54g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,90g CH: 10,17g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 58,40mg	Alma, Ásványviz E: 31,32kcal Zsír: 0,36g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,36g CH: 6,30g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 33,65mg	Sült sütõtök, Ásványviz E: 116,70kcal Zsír: 0,90g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 2,25g CH: 24,75g Cuk: 0,00g Só: 0,03g Ca: 84,20mg
Ebéd	Tökfõzelék[1,7], Sült virsli, Ásványviz, Félbarna kenyér ebédhez[1] E: 355,79kcal Zsír: 12,06g Tel.zsír.: 5,92g Feh.: 23,93g CH: 39,36g Cuk: 13,49g Só: 0,21g Ca: 71,47mg	Magyaróvári sertéskaraj[1,3,7,15], Zöldséges rizs[1], Ásványviz E: 319,99kcal Zsír: 6,81g Tel.zsír.: 2,07g Feh.: 19,27g CH: 33,01g Cuk: 0,00g Só: 1,81g Ca: 85,87mg	Scsi leves[1,7], Meggyes pite[1,3,7] E: 485,35kcal Zsír: 16,43g Tel.zsír.: 5,32g Feh.: 43,09g CH: 64,24g Cuk: 18,43g Só: 0,49g Ca: 95,73mg	Sóskamártás[1,7], Fasírt (sertés)[1,3], Tört burgonya fél adag, Ásványviz E: 289,21kcal Zsír: 7,47g Tel.zsír.: 2,08g Feh.: 21,98g CH: 34,33g Cuk: 8,99g Só: 0,52g Ca: 100,25mg	Vadas sertéstokány[1,7,10], Tészta köret (Szarvacska)[1,3], Ásványviz E: 355,82kcal Zsír: 8,38g Tel.zsír.: 2,59g Feh.: 20,04g CH: 39,82g Cuk: 0,50g Só: 0,27g Ca: 74,94mg
Uzsonna	Teljes õrlésû kenyér[1], Körözött[7], Paradicsom, Tea E: 165,37kcal Zsír: 3,15g Tel.zsír.: 1,89g Feh.: 7,47g CH: 24,56g Cuk: 5,00g Só: 0,05g Ca: 36,29mg	Teljes õrlésû kenyér[1], Alma, Párizsi[6], Delma margarin, tej 2/8%[7] E: 297,32kcal Zsír: 11,99g Tel.zsír.: 3,07g Feh.: 12,68g CH: 33,03g Cuk: 0,00g Só: 0,31g Ca: 265,02mg	Teljes õrlésû kenyér[1], Natúr vajkrém[7], Kápia paprika, tej 2/8%[7] E: 243,05kcal Zsír: 8,42g Tel.zsír.: 4,99g Feh.: 11,07g CH: 28,95g Cuk: 0,00g Só: 0,27g Ca: 255,63mg	Teljes õrlésû kenyér[1], Olasz felvágott[6], Delma margarin, Kápia paprika, tej 2/8%[7] E: 289,08kcal Zsír: 12,40g Tel.zsír.: 5,60g Feh.: 13,67g CH: 29,70g Cuk: 0,00g Só: 0,38g Ca: 256,16mg	Banán, Ásványviz, Túrórudi[5,7] E: 126,34kcal Zsír: 1,38g Tel.zsír.: 4,59g Feh.: 2,10g CH: 25,38g Cuk: 3,30g Só: 0,06g Ca: 59,60mg
Energia:	916,13kcal	768,74kcal	920,28kcal	737,82kcal	797,86kcal
Zsír:	32,31g	21,73g	28,41g	22,53g	17,02g
Telített zsírsav:	10,85g	6,19g	10,92g	10,22g	11,10g
Fehérje:	41,90g	35,58g	61,53g	41,52g	31,42g
Szénhidrát:	111,11g	93,03g	125,11g	90,67g	116,07g
Összes cukor:	18,48g	5,00g	23,43g	13,99g	3,80g
Só:	0,45g	2,27g	1,13g	1,33g	0,64g
Ca (tej):	266,00mg	359,41mg	285,45mg	259,50mg	289,50mg

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 15. Gomba