Bölcsöde

Étlap

49. hét 2026.11.30 - 2026.12.04

Étkezés	2026.11.30 Hétfõ	2026.12.01 Kedd	2026.12.02 Szerda	2026.12.03 Csütörtök	2026.12.04 Péntek
Reggeli	Zsemle[1], Zala felvágott[6], Paradicsom, Delma margarin, Tea E: 157,51kcal Zsír: 5,38g Tel.zsír.: 1,32g Feh.: 5,08g CH: 21,71g Cuk: 5,00g Só: 0,34g Ca: 13,65mg	Kalács[1,3,7], Vaj[7], Kakaó[7] E: 324,42kcal Zsír: 13,68g Tel.zsír.: 6,42g Feh.: 9,31g CH: 40,42g Cuk: 9,99g Só: 0,46g Ca: 208,31mg	Croissant sajtos[1,3,7], Vaj[7], tej 2/8%[7] E: 328,90kcal Zsír: 22,25g Tel.zsír.: 5,31g Feh.: 10,55g CH: 23,78g Cuk: 0,00g Só: 0,86g Ca: 243,60mg	Hamburger S[1,3,6,7,10,11], Tea E: 380,20kcal Zsír: 14,78g Tel.zsír.: 4,17g Feh.: 9,33g CH: 26,53g Cuk: 5,00g Só: 0,73g Ca: 23,64mg	Korpás kifli[1], Olasz felvágott[6], Zöldáru paprika, Delma margarin, Tea E: 155,45kcal Zsír: 6,40g Tel.zsír.: 2,56g Feh.: 5,80g CH: 19,23g Cuk: 5,00g Só: 0,20g Ca: 10,82mg
Tízórai	Banán, Ásványviz E: 94,50kcal Zsír: 0,09g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 1,17g CH: 21,78g Cuk: 0,00g Só: 0,05g Ca: 29,60mg	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	Körte, Ásványviz E: 47,70kcal Zsír: 0,27g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,36g CH: 10,80g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 38,33mg	Narancs, Ásványviz E: 37,26kcal Zsír: 0,18g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,54g CH: 7,65g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 63,62mg	Banán, Ásványviz E: 94,50kcal Zsír: 0,09g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 1,17g CH: 21,78g Cuk: 0,00g Só: 0,05g Ca: 29,60mg
Ebéd	Zöldborsó fõzelék[1,7], Fasírt (sertés)[1,3], Ásványviz E: 301,96kcal Zsír: 8,15g Tel.zsír.: 2,47g Feh.: 27,47g CH: 32,03g Cuk: 7,19g Só: 0,33g Ca: 84,23mg	Borsos tokány sertésbõl, Párolt rizs, Ásványviz, Csemege uborka E: 342,85kcal Zsír: 4,88g Tel.zsír.: 1,75g Feh.: 12,02g CH: 36,96g Cuk: 0,00g Só: 1,07g Ca: 50,09mg	Orosz falusi leves[1,3,7,15], Ásványviz, Almás tészta sütemény[1,3,7] E: 522,36kcal Zsír: 15,87g Tel.zsír.: 4,56g Feh.: 56,13g CH: 68,59g Cuk: 18,21g Só: 1,03g Ca: 89,83mg	Temesvári sertéstokány[1,7], Bulgur[1], Ásványviz E: 307,47kcal Zsír: 9,24g Tel.zsír.: 3,08g Feh.: 15,00g CH: 29,85g Cuk: 0,00g Só: 0,25g Ca: 69,53mg	Gyros S, Tört burgonya, Joghurtos saláta S[7], Ásványviz E: 339,86kcal Zsír: 7,66g Tel.zsír.: 2,46g Feh.: 14,67g CH: 34,19g Cuk: 0,00g Só: 1,11g Ca: 97,55mg
Uzsonna	Teljes õrlésû kenyér[1], Körözött[7], Zöldáru paprika, tej 2/8%[7] E: 250,64kcal Zsír: 8,73g Tel.zsír.: 4,92g Feh.: 13,37g CH: 27,89g Cuk: 0,00g Só: 0,21g Ca: 273,99mg	Teljes õrlésû kenyér[1], Sertésmájkrém, Kigyóuborka, Tea E: 158,49kcal Zsír: 3,48g Tel.zsír.: 0,03g Feh.: 6,33g CH: 23,61g Cuk: 5,00g Só: 0,27g Ca: 16,27mg	Teljes õrlésû kenyér[1], Zöldáru póréhagyma, gépsonka[1], Delma margarin, Tea E: 159,04kcal Zsír: 3,46g Tel.zsír.: 0,64g Feh.: 8,00g CH: 23,78g Cuk: 5,00g Só: 0,13g Ca: 17,68mg	Teljes õrlésû kenyér[1], Alma, Natúr vajkrém[7], tej 2/8%[7] E: 260,87kcal Zsír: 8,69g Tel.zsír.: 4,98g Feh.: 10,80g CH: 32,82g Cuk: 0,00g Só: 0,27g Ca: 261,93mg	Mandarin, Ásványviz, Tejszelet[1,3,5,6,7,8] E: 65,44kcal Zsír: 1,83g Tel.zsír.: 3,34g Feh.: 1,26g CH: 12,69g Cuk: 8,90g Só: 0,13g Ca: 123,05mg
Energia:	804,61kcal	888,86kcal	1 057,98kcal	985,80kcal	655,25kcal
Zsír:	22,35g	22,04g	41,85g	32,89g	15,98g
Telített zsírsav:	8,72g	8,20g	10,51g	12,23g	8,35g
Fehérje:	47,09g	27,66g	75,03g	35,67g	22,89g
Szénhidrát:	103,42g	115,99g	126,94g	96,85g	87,90g
Összes cukor:	12,19g	14,99g	23,21g	5,00g	13,90g
Só:	0,92g	1,83g	2,02g	1,26g	1,49g
Ca (tej):	269,90mg	189,00mg	266,32mg	259,50mg	36,00mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt 15. Gomba