

Szemi Bölcsődés 4x

Étlap

2026. március 2 - 2026. március 6

Étkezés	2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek
Reggeli	sonka bohémia, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 237,53kcal Tel.zsír: 3,73g CH: 29,37g Só: 0,75g Zsír: 8,54g Feh.: 10,51g Cuk: 10,74g Ca: 252,42mg	Karamellás tej ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} , párizsi sajtos, sertés E: 275,90kcal Tel.zsír: 2,39g CH: 43,28g Só: 1,55g Zsír: 6,10g Feh.: 11,58g Cuk: 6,36g Ca: 206,70mg	Kakaó ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, briós ^{1,3,7} E: 271,64kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 34,28g Só: 0,62g Zsír: 10,50g Feh.: 9,68g Cuk: 12,28g Ca: 253,71mg	tej ⁷ , kenyér, fehér, alföldi kenyér, margarin csökkentett zsírtartalmú, szeletelt sajt ⁷ E: 389,15kcal Tel.zsír: 7,09g CH: 48,12g Só: 2,16g Zsír: 14,35g Feh.: 18,21g Cuk: 10,95g Ca: 414,42mg	Tejeskávér ⁷ , natúr sajtkrém ⁷ , kápia paprika, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 327,78kcal Tel.zsír: 5,40g CH: 45,87g Só: 0,84g Zsír: 10,27g Feh.: 12,54g Cuk: 10,96g Ca: 273,83mg
Tízórai	alma E: 27,84kcal Tel.zsír: g CH: 5,60g Só: 0,01g Zsír: 0,32g Feh.: 0,32g Cuk: 5,60g Ca: 8,40mg	mandarin E: 37,52kcal Tel.zsír: g CH: 7,84g Só: g Zsír: 0,24g Feh.: 0,56g Cuk: 7,84g Ca: 18,40mg	banán E: 73,50kcal Tel.zsír: g CH: 16,94g Só: 0,04g Zsír: 0,07g Feh.: 0,91g Cuk: 16,94g Ca: 4,20mg	alma E: 20,88kcal Tel.zsír: g CH: 4,20g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk: 4,20g Ca: 6,30mg	narancs E: 28,98kcal Tel.zsír: g CH: 5,95g Só: g Zsír: 0,14g Feh.: 0,42g Cuk: 5,95g Ca: 30,66mg
Ebéd	Sertéspörkölt feltét, Karfiol főzelék ^{1,7} , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 420,92kcal Tel.zsír: 2,65g CH: 54,24g Só: 1,66g Zsír: 12,22g Feh.: 23,84g Cuk: 10,42g Ca: 187,86mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Almás lepény ^{1,3,7} E: 347,56kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 45,78g Só: 1,23g Zsír: 12,31g Feh.: 11,23g Cuk: 9,48g Ca: 67,03mg	Csirkeraguleves ⁹ , Burgonyás tészta ¹ , csemegeuborka E: 325,91kcal Tel.zsír: 0,44g CH: 54,56g Só: 1,96g Zsír: 4,32g Feh.: 16,78g Cuk: 2,69g Ca: 44,98mg	Főtt tojás ³ , Spenót mártás ^{1,7} , Főtt burgonya fél adag E: 144,62kcal Tel.zsír: 1,01g CH: 18,17g Só: 0,53g Zsír: 4,81g Feh.: 6,78g Cuk: 2,80g Ca: 142,37mg	Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve) ^{1,3,4} , Burgonyapüré ⁷ , csemegeuborka E: 305,53kcal Tel.zsír: 1,60g CH: 39,06g Só: 1,15g Zsír: 10,03g Feh.: 14,26g Cuk: 6,36g Ca: 134,47mg
Uzsonna	Tojáskrém ^{3,7,10} , kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú ^{1,3,7} , paradicsom E: 205,69kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 28,10g Só: 0,81g Zsír: 6,65g Feh.: 8,17g Cuk: 1,27g Ca: 26,17mg	Tea, zsemle ^{1,3,7} , fűszeres vajkrém ⁷ E: 194,60kcal Tel.zsír: 1,93g CH: 33,70g Só: 0,79g Zsír: 4,35g Feh.: 4,95g Cuk: 0,20g Ca: 11,83mg	Zöldáru paprika, Magyaros vajkrém ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 164,19kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 25,17g Só: 0,49g Zsír: 4,63g Feh.: 5,32g Cuk: 0,16g Ca: 19,80mg	Kenőmájás ^{6,7} , félbarna kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 197,08kcal Tel.zsír: 2,54g CH: 27,01g Só: 1,55g Zsír: 6,08g Feh.: 8,28g Cuk: 0,80g Ca: 14,80mg	kefir ⁷ , kifli ^{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú, kígyó uborka E: 224,78kcal Tel.zsír: 5,05g CH: 22,10g Só: 1,13g Zsír: 10,71g Feh.: 9,74g Cuk: 7,25g Ca: 277,64mg
Energia:	891,98kcal	855,58kcal	835,23kcal	751,73kcal	887,07kcal
Zsír:	27,72g	23,00g	19,51g	25,48g	31,15g
Telített zsírsav:	8,06g	7,36g	5,20g	10,64g	12,06g
Fehérje:	42,85g	28,32g	32,68g	33,51g	36,95g
Szénhidrát:	117,31g	130,60g	130,94g	97,50g	112,98g
Cukrok:	28,03g	23,88g	32,08g	18,75g	30,52g
Só:	3,22g	3,57g	3,10g	4,24g	3,12g
Ca:	474,85mg	303,96mg	322,69mg	577,89mg	716,60mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!