

Szemi Bölcsődés 4x

Étlap

2026. március 23 - 2026. március 27

Étkezés	2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek
Reggeli	tej ⁷ , vajkrém ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 281,33kcal Tel.zsír.: 5,02g CH: 35,05g Só: 0,71g Zsír: 10,25g Feh.: 11,88g Cuk: 11,76g Ca: 259,05mg	Zöldáru paprika, Karamellás tej, sonka bohémia, margarin csökkentett zsírtartalmú, rozsoskenyér ^{1,3,7} E: 256,49kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 44,36g Só: 0,88g Zsír: 4,82g Feh.: 8,62g Cuk: 6,37g Ca: 156,38mg	Tojásrántotta ³ , tej ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 348,86kcal Tel.zsír.: 3,96g CH: 41,11g Só: 1,21g Zsír: 12,45g Feh.: 17,67g Cuk: 8,49g Ca: 219,99mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal ^{1,7} , Gyümölcs tea E: 254,24kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 42,37g Só: 0,29g Zsír: 5,18g Feh.: 8,76g Cuk: 9,25g Ca: 211,23mg	Gesztenyész tej ⁷ , tömlős sajt ⁷ , zsemle ^{1,3,7} , kápia paprika E: 305,68kcal Tel.zsír.: 5,44g CH: 41,34g Só: 1,79g Zsír: 9,75g Feh.: 12,80g Cuk: 7,48g Ca: 394,44mg
Tízórai	banán E: 84,00kcal Tel.zsír.: g CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g Cuk: 19,36g Ca: 4,80mg	narancs E: 33,12kcal Tel.zsír.: g CH: 6,80g Só: 0,01g Zsír: 0,16g Feh.: 0,48g Cuk: 6,80g Ca: 35,04mg	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	banán E: 84,00kcal Tel.zsír.: g CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g Cuk: 19,36g Ca: 4,80mg	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
Ebéd	Lencsefőzelék áttörve ^{1,7,10} , Sertéspörkölt feltét, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 420,43kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 50,37g Só: 1,38g Zsír: 11,33g Feh.: 28,62g Cuk: 7,42g Ca: 180,15mg	Sertésraguleves tárkonyos ^{7,9} , Túrós lepény ^{1,3,7} E: 332,78kcal Tel.zsír.: 6,13g CH: 25,27g Só: 0,34g Zsír: 16,82g Feh.: 18,45g Cuk: 5,98g Ca: 120,12mg	Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} , Sült virsli, kenyér ^{1,3,7} E: 231,24kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 40,89g Só: 1,13g Zsír: 4,67g Feh.: 5,59g Cuk: 14,97g Ca: 42,80mg	Dubarry csirkemell ^{1,3,7} , Párolt rizs, csemegeuborka E: 331,60kcal Tel.zsír.: 2,78g CH: 40,13g Só: 1,84g Zsír: 9,69g Feh.: 20,43g Cuk: 5,37g Ca: 109,65mg	Tojáslepény sajtjal ^{3,7} , Finomfőzelék ^{1,7} , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 268,87kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 27,58g Só: 1,51g Zsír: 11,93g Feh.: 12,13g Cuk: 7,17g Ca: 138,64mg
Uzsonna	kifli ^{1,3} , párizsi sajt, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, kígyó uborka E: 127,20kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 12,53g Só: 0,84g Zsír: 6,41g Feh.: 4,69g Cuk: 0,35g Ca: 67,48mg	Tea, kockasajt, margarin csökkentett zsírtartalmú, pórégagyma, kukoricas kenyér ^{1,3,7} E: 243,37kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 36,76g Só: 2,12g Zsír: 7,91g Feh.: 5,81g Cuk: 1,29g Ca: 18,27mg	Házi csirkemájkrém ^{1,7} , Gyümölcs tea, félbarna kenyér ^{1,3,7} , savanyú káposzta E: 226,00kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 38,59g Só: 1,63g Zsír: 2,59g Feh.: 11,36g Cuk: 1,36g Ca: 37,58mg	Házi almás gyümölcsjoghurt ^{1,7} , kifli ^{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 158,38kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 19,51g Só: 0,75g Zsír: 6,33g Feh.: 5,60g Cuk: 5,66g Ca: 127,41mg	Tea, paradicsom, magvas rúd 54g, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 220,97kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 36,32g Só: 0,14g Zsír: 4,76g Feh.: 0,21g Cuk: 2,43g Ca: 3,25mg
Energia:	912,96kcal	865,75kcal	826,98kcal	828,21kcal	823,35kcal
Zsír:	28,07g	29,71g	19,96g	21,28g	26,75g
Telített zsírsav:	9,06g	9,10g	5,01g	8,00g	9,07g
Fehérje:	46,23g	33,36g	34,87g	35,83g	25,46g
Szénhidrát:	117,31g	113,19g	124,78g	121,37g	110,85g
Cukrok:	38,90g	20,44g	29,02g	39,65g	22,68g
Só:	2,98g	3,34g	3,97g	2,93g	3,45g
Ca:	511,48mg	329,81mg	306,67mg	453,09mg	544,74mg

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!