

Szemi Bölcsődés 4x

Étlap

2026. május 4 - 2026. május 8

Étkezés	2026.05.04 Hétfő	2026.05.05 Kedd	2026.05.06 Szerda	2026.05.07 Csütörtök	2026.05.08 Péntek
Reggeli	Tejeskávé ⁷ , natúr sajtkrém ⁷ , teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} , retek E: 324,60kcal Tel.zsír.: 5,40g CH: 45,31g Só: 0,84g Zsír: 10,25g Feh.: 12,48g Cuk: 10,96g Ca: 277,83mg	Tojás karika ³ , Gesztenyés tej ⁷ , margarin, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 257,15kcal Tel.zsír.: 2,57g CH: 37,94g Só: 1,29g Zsír: 7,72g Feh.: 9,99g Cuk: 7,10g Ca: 156,93mg	tej ⁷ , fatörzs kifli ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 279,70kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 39,36g Só: 0,65g Zsír: 7,85g Feh.: 9,36g Cuk: 12,36g Ca: 180,42mg	Lekváros-margarinos kenyér ⁷ , rozsoskenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 340,23kcal Tel.zsír.: 4,16g CH: 51,58g Só: 0,98g Zsír: 9,34g Feh.: 11,96g Cuk: 14,19g Ca: 294,82mg	Karamellás tej ⁷ , párizsi sajt ⁷ , sertés, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} , margarin E: 348,79kcal Tel.zsír.: 3,74g CH: 49,97g Só: 1,32g Zsír: 10,50g Feh.: 13,17g Cuk: 6,61g Ca: 218,33mg
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: 24,84kcal Tel.zsír.: g CH: 5,10g Só: g Zsír: 0,12g Feh.: 0,36g Cuk: 5,10g Ca: 26,28mg	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	narancs E: 24,84kcal Tel.zsír.: g CH: 5,10g Só: g Zsír: 0,12g Feh.: 0,36g Cuk: 5,10g Ca: 26,28mg	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	Fejtettbabfőzelék áttörve ^{1,7} , Sült virsli, kenyér ^{1,3,7} E: 282,13kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 39,59g Só: 1,25g Zsír: 7,80g Feh.: 12,81g Cuk: 6,18g Ca: 152,29mg	Rakott zöldbab ⁷ E: 172,80kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 8,65g Só: 0,60g Zsír: 9,72g Feh.: 11,75g Cuk: 4,69g Ca: 57,02mg	Párolt sertésszelet, Vadasmártás ^{1,7,9,10} , Zsemlegombóc ^{1,3,7} E: 304,79kcal Tel.zsír.: 2,89g CH: 29,25g Só: 0,61g Zsír: 12,49g Feh.: 16,99g Cuk: 5,11g Ca: 83,51mg	Sertésraguleves tárkonyos ^{7,9} , Almás lepény ^{1,3,7} E: 357,00kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 45,18g Só: 0,29g Zsír: 12,78g Feh.: 12,63g Cuk: 10,72g Ca: 91,57mg	Sült csirkemell ^{1,3,7,9} , Karfiol főzelék ^{1,7} , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 344,81kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 41,53g Só: 1,52g Zsír: 7,66g Feh.: 26,54g Cuk: 9,30g Ca: 176,40mg
Uzsonna	Vajas-mézes kenyér ^{1,3,7} E: 209,00kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 29,07g Só: 0,80g Zsír: 8,40g Feh.: 4,00g Cuk: 0,05g Ca: 14,50mg	kígyó uborka, félbarna kenyér ^{1,3,7} , szeletelt sajt ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 354,20kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 52,99g Só: 2,54g Zsír: 8,79g Feh.: 15,25g Cuk: 0,69g Ca: 183,42mg	Tea, sonka bohémia, paradicsom, margarin, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 179,53kcal Tel.zsír.: 1,35g CH: 29,26g Só: 0,59g Zsír: 4,70g Feh.: 4,84g Cuk: 0,98g Ca: 18,46mg	Zöldáru paprika, Magyaros vajkrém ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 175,34kcal Tel.zsír.: g CH: 27,87g Só: 1,00g Zsír: 4,52g Feh.: 5,59g Cuk: g Ca: 14,80mg	gyümölcs joghurt ⁷ , kifli ^{1,3} , margarin E: 180,55kcal Tel.zsír.: 3,64g CH: 19,10g Só: 0,78g Zsír: 8,63g Feh.: 6,24g Cuk: 7,70g Ca: 157,26mg
Energia:	899,73kcal	808,99kcal	791,86kcal	897,40kcal	901,99kcal
Zsír:	26,53g	26,35g	25,36g	26,76g	27,12g
Telített zsírsav:	11,50g	8,05g	7,18g	8,02g	10,19g
Fehérje:	30,33g	37,35g	31,51g	30,54g	46,27g
Szénhidrát:	133,34g	104,68g	103,47g	129,73g	116,20g
Cukrok:	36,55g	17,58g	24,06g	30,01g	29,21g
Só:	2,95g	4,44g	1,85g	2,28g	3,63g
Ca:	449,42mg	423,65mg	290,79mg	427,46mg	560,39mg

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!