

Szemi Bölcsődés 4x

Étlap

2026. július 27 - 2026. július 31

Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek
Reggeli	Tejeskávé ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , retek, natúr sajtkrém ⁷ 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	Főtt tojás ³ , Gesztenyés tej ⁷ , margarin, kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú ^{1,3,7} E: 297,34kcal Tel.zsír.: 3,22g CH: 38,26g Só: 1,02g Zsír: 9,94g Feh.: 13,43g Cuk: 7,23g Ca: 165,79mg	Vajas-mézes kenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 299,45kcal Tel.zsír.: 6,15g CH: 37,02g Só: 0,97g Zsír: 12,60g Feh.: 9,10g Cuk: 8,00g Ca: 194,50mg	Karamellás tej ⁷ , rozsoskenyér ^{1,3,7} , párizsi sajtos, sertés, margarin E: 311,10kcal Tel.zsír.: 3,69g CH: 43,95g Só: 1,23g Zsír: 10,10g Feh.: 10,74g Cuk: 6,38g Ca: 211,64mg	Lekváros-margarinos kenyér ⁷ , tej ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 341,73kcal Tel.zsír.: 4,16g CH: 50,93g Só: 1,40g Zsír: 9,39g Feh.: 12,81g Cuk: 14,19g Ca: 290,52mg
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	görögdinnye E: 24,88kcal Tel.zsír.: g CH: 5,20g Só: 0,01g Zsír: 0,16g Feh.: 0,40g Cuk: 5,20g Ca: 15,52mg	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	sárga dinnye E: 32,40kcal Tel.zsír.: g CH: 7,60g Só: 0,02g Zsír: 0,08g Feh.: 0,24g Cuk: 7,60g Ca: 10,08mg	sárgabarack E: 39,60kcal Tel.zsír.: g CH: 8,16g Só: 0,01g Zsír: 0,10g Feh.: 0,72g Cuk: 8,16g Ca: 11,04mg
Ebéd	Fejttetbabfőzelék 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 karfiol ⁷ E: 231,58kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 13,49g Só: 0,14g Zsír: 13,92g Feh.: 12,25g Cuk: 5,14g Ca: 53,80mg	Párolt sertésszelet, Vadasmártás ^{1,7,9,10} , Tészta köret ¹ E: 374,41kcal Tel.zsír.: 2,70g CH: 45,52g Só: 0,32g Zsír: 12,19g Feh.: 19,15g Cuk: 4,95g Ca: 82,84mg	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	Sült csirkemell ^{1,3,7,9} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 314,99kcal Tel.zsír.: 2,73g CH: 31,89g Só: 0,81g Zsír: 9,28g Feh.: 25,05g Cuk: 9,88g Ca: 182,73mg
Uzsonna	fatörzs kifli ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 189,25kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 31,41g Só: 0,48g Zsír: 3,65g Feh.: 4,26g Cuk: 4,41g Ca: 0,42mg	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, teljesörlésű 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:	879,98kcal	908,00kcal	881,23kcal	851,62kcal	876,86kcal
Zsír:	21,78g	32,81g	29,81g	31,52g	27,40g
Telített zsírsav:	8,30g	9,18g	10,20g	9,81g	10,53g
Fehérje:	30,58g	41,33g	33,41g	35,01g	44,81g
Szénhidrát:	135,68g	109,95g	117,40g	104,69g	110,09g
Cukrok:	40,92g	18,26g	19,54g	19,96g	39,93g
Só:	2,63g	3,71g	1,89g	2,58g	3,01g
Ca:	435,34mg	418,53mg	304,20mg	356,64mg	641,54mg

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

A változás jogát fenntartjuk!