

Bölcsődei étlap

Étlap

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Reggeli	Briós ^{1,3,7} E: 60kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 113kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg	Barna zsemle ^{1,7,12} E: 112kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Kemencés kenyér ¹ E: 103kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Pék kifli ^{1,7} E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg
	Tejeskávé pótkávéből ⁷ E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg	Hónapos retek E: 58kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Lilahagyma E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
	Hame afrikai harcsás tonhalkrém ^{1,3,6,7} E: 47kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 61kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 21,0mg	Teavaj (Lotti) ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tej fél adag ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Natúr vajkrém(Tolle) ⁷ E: 25kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
	Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tej ⁷ E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg	Tavaszi zöldséges szelet felvágott E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Tej ⁷ E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg	
Tízórai	Tea friss citrommal és cukorral E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	limonádé E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Narancs-citrom turmix E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	limonádé citromból E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Banán E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 22g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Körte# E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Lencsegulyás sertés ^{1,7,10} E: 228kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 0,2g, Ca: 4,0mg
	Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 106kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 15g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Parajfőzelék ^{1,7} E: 108kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 60,0mg	Sertéspörkölt E: 176kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Rakott brokkoli csirke ^{3,7} E: 359kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 22g, CH: 36g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 110,0mg	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
	Natúr sertésszelet ¹ E: 185kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Főtt tojás feltétként ³ E: 83kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Főtt bulgur ¹ E: 155kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Piskótatorta csokis ^{1,3,6,7} E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 36,0mg
	Főtt burgonya mártáshoz E: 113kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Tej fél adag ⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg	Vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 113kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg
	Sonkakrém pulykamell sonkából ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2,0mg	Mákos kevert ^{1,3,7} E: 322kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 33g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 14,4mg	Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tojáskrém ^{3,7,10} E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
	Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Tökmagos sajtkrém (Lotti) ^{7,8} E: 125kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 160,0mg	Gyümölcsjoghurt házi meggy-szilva ⁷ E: 114kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 7g, Só: 0,3g, Ca: 120,0mg	Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
	Tej ⁷ E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg		Tea virágmézzel E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	
Energia:	852,02kcal	978,01kcal	946,51kcal	947,52kcal	859,69kcal
Zsír:	31,33g	28,52g	36,37g	30,97g	30,48g
Telített zsírsav:	7,82g	7,52g	8,27g	13,38g	6,28g
Fehérje:	33,00g	30,47g	39,76g	40,39g	29,13g
Szénhidrát:	106,73g	124,53g	116,92g	120,22g	100,35g
Cukor:	56,29g	26,33g	23,66g	21,87g	25,70g
Só:	1,50g	1,93g	2,22g	2,74g	1,69g
Ca (tej):	410,00mg	194,40mg	385,00mg	350,00mg	244,00mg

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. Puhatestűek 14. Csillagfürt

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu