

Szemi Bölcsődés 4x

Étlap

2026. április 6 - 2026. április 10

Étkezés	2026.04.06 Hétfő	2026.04.07 Kedd	2026.04.08 Szerda	2026.04.09 Csütörtök	2026.04.10 Péntek
Reggeli		Zöldáru paprika, Gesztenyés tej, párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 283,67kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 39,86g Só: 1,68g Zsír: 8,96g Feh.: 11,86g Cuk: 7,04g Ca: 217,55mg	Kenőmájás ^{6,7} , tej, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , retek E: 423,32kcal Tel.zsír.: 5,65g CH: 58,08g Só: 1,75g Zsír: 12,38g Feh.: 19,46g Cuk: 10,93g Ca: 277,39mg	Vaniliás tej ⁷ , paradicsom, kifli ^{1,3} , teavaj ⁷ E: 206,05kcal Tel.zsír.: 5,70g CH: 19,11g Só: 0,46g Zsír: 11,54g Feh.: 6,20g Cuk: 7,21g Ca: 153,52mg	Főtt tojás ³ , Kakaó ⁷ , paradicsom, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 387,99kcal Tel.zsír.: 4,94g CH: 50,92g Só: 1,25g Zsír: 13,27g Feh.: 15,74g Cuk: 13,27g Ca: 277,51mg
Tízórai		banán E: 63,00kcal Tel.zsír.: g CH: 14,52g Só: 0,03g Zsír: 0,06g Feh.: 0,78g Cuk: 14,52g Ca: 3,60mg	alma E: 24,36kcal Tel.zsír.: g CH: 4,90g Só: 0,01g Zsír: 0,28g Feh.: 0,28g Cuk: 4,90g Ca: 7,35mg	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: 24,36kcal Tel.zsír.: g CH: 4,90g Só: 0,01g Zsír: 0,28g Feh.: 0,28g Cuk: 4,90g Ca: 7,35mg
Ebéd		Sárgarépa ^{1,7} félek ^{1,7} , Sertés apró ¹ , kenyér ^{1,3,7} E: 299,90kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 32,50g Só: 2,04g Zsír: 10,93g Feh.: 16,52g Cuk: 9,71g Ca: 88,09mg	Tökfőzelék ^{1,7} , fasírt (csirke) sütőben sütvé ^{1,3,7} , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 357,50kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 46,71g Só: 0,82g Zsír: 12,93g Feh.: 17,45g Cuk: 12,73g Ca: 179,44mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült virslis, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 325,12kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 49,83g Só: 1,15g Zsír: 6,49g Feh.: 16,01g Cuk: 5,35g Ca: 163,31mg	Zöldséges Gyöngybableves áttörve ⁹ , Túrós rétes ^{1,3,7} E: 212,82kcal Tel.zsír.: 2,84g CH: 25,64g Só: 0,66g Zsír: 7,21g Feh.: 10,76g Cuk: 7,17g Ca: 73,90mg
Uzsonna		Tea, margarin csökkentett zsírtartalmú, briós ^{1,3,7} E: 243,85kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 39,19g Só: 0,60g Zsír: 7,18g Feh.: 5,31g Cuk: 0,30g Ca: 13,94mg	Vaniliás túrókrém ⁷ , kifli ^{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 138,22kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 18,75g Só: 0,46g Zsír: 4,59g Feh.: 5,30g Cuk: 0,97g Ca: 25,64mg	szeletelt sajt ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú ^{1,3,7} , kigyó uborka E: 226,20kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 27,44g Só: 1,20g Zsír: 8,19g Feh.: 10,45g Cuk: 0,69g Ca: 173,42mg	joghurt natur poharas kicsi ⁷ , kifli ^{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 203,95kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 32,85g Só: 0,88g Zsír: 4,73g Feh.: 7,27g Cuk: 4,15g Ca: 122,86mg
Energia:	kcal	890,42kcal	943,40kcal	782,22kcal	829,12kcal
Zsír:	g	27,13g	30,18g	26,34g	25,49g
Telített zsírsav:	g	6,56g	9,81g	11,02g	9,29g
Fehérje:	g	34,46g	42,49g	33,01g	34,04g
Szénhidrát:	g	126,07g	128,44g	101,48g	114,32g
Cukrok:	g	31,57g	29,53g	18,35g	29,49g
Só:	g	4,35g	3,05g	2,81g	2,80g
Ca:	mg	323,19mg	489,82mg	516,53mg	481,62mg

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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!