

Szemi Bölcsődés 4x

Étlap

2026. április 13 - 2026. április 17

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
Reggeli	Kakaó ⁷ , natúr sajtkrém ⁷ , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 362,14kcal Tel.zsír.: 5,38g CH: 54,55g Só: 1,77g Zsír: 10,51g Feh.: 13,73g Cuk: 12,32g Ca: 275,35mg	Tojáslepeny sajttal ^{3,7} , tej ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 345,04kcal Tel.zsír.: 5,50g CH: 35,92g Só: 1,28g Zsír: 14,26g Feh.: 17,85g Cuk: 12,63g Ca: 323,56mg	Tej, gabona pehely ^{1,7} E: 134,85kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 19,34g Só: 0,46g Zsír: 3,72g Feh.: 5,79g Cuk: 13,08g Ca: 211,05mg	Tejeskávé ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, fatörzs kifli ^{1,3,7} E: 354,88kcal Tel.zsír.: 3,74g CH: 52,56g Só: 0,72g Zsír: 9,42g Feh.: 11,33g Cuk: 15,01g Ca: 243,06mg	tej ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú, retek, sonka bohémia E: 264,02kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 34,59g Só: 0,85g Zsír: 8,68g Feh.: 11,66g Cuk: 10,78g Ca: 260,82mg
Tízórai	banán E: 73,50kcal Tel.zsír.: g CH: 16,94g Só: 0,04g Zsír: 0,07g Feh.: 0,91g Cuk: 16,94g Ca: 4,20mg	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	mandarin E: 32,83kcal Tel.zsír.: g CH: 6,86g Só: g Zsír: 0,21g Feh.: 0,49g Cuk: 6,86g Ca: 16,10mg	narancs E: 28,98kcal Tel.zsír.: g CH: 5,95g Só: g Zsír: 0,14g Feh.: 0,42g Cuk: 5,95g Ca: 30,66mg	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
Ebéd	Sóskamártás ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya E: 200,30kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 27,82g Só: 1,11g Zsír: 6,18g Feh.: 7,27g Cuk: 2,28g Ca: 98,47mg	Legényfogó leves ^{7,9} , kakaós csiga ^{1,3,7} E: 370,72kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 47,63g Só: 0,16g Zsír: 13,40g Feh.: 15,43g Cuk: 6,56g Ca: 75,44mg	Csirke apró ¹ , Brokkoli főzelék ^{1,7} , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 377,01kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 56,29g Só: 2,84g Zsír: 11,79g Feh.: 19,12g Cuk: 3,44g Ca: 152,40mg	Rakott karfiol csirkehússal ⁷ , Rostos gyümölcsle E: 261,06kcal Tel.zsír.: 3,93g CH: 19,24g Só: 0,09g Zsír: 17,77g Feh.: 9,72g Cuk: 6,64g Ca: 86,94mg	Bolognai spagetti ^{1,7} , Sajt szórat ⁷ E: 349,08kcal Tel.zsír.: 4,38g CH: 32,90g Só: 1,09g Zsír: 14,77g Feh.: 20,36g Cuk: 1,41g Ca: 198,82mg
Uzsonna	Házi húskrém ^{1,7} , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , savanyú káposzta E: 241,69kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 35,13g Só: 0,95g Zsír: 4,94g Feh.: 13,57g Cuk: 1,66g Ca: 52,32mg	Olajoshal ⁴ , félbarna kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú, citrom E: 180,82kcal Tel.zsír.: 1,44g CH: 16,16g Só: 0,74g Zsír: 9,34g Feh.: 7,15g Cuk: 0,47g Ca: 9,22mg	Tea, kifli ^{1,3} , teavaj ⁷ , paradicsom E: 228,22kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 33,21g Só: 0,76g Zsír: 8,38g Feh.: 4,75g Cuk: 0,85g Ca: 15,46mg	Párizsikrém, kígyó uborka, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 171,80kcal Tel.zsír.: 1,15g CH: 27,22g Só: 1,40g Zsír: 3,72g Feh.: 7,09g Cuk: 0,47g Ca: 59,87mg	Zöldáru paprika, kockasajt ⁷ , kifli ^{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 172,95kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 25,02g Só: 0,77g Zsír: 5,41g Feh.: 5,90g Cuk: 0,01g Ca: 13,66mg
Energia:	877,63kcal	920,94kcal	772,91kcal	816,72kcal	806,93kcal
Zsír:	21,70g	37,28g	24,10g	31,06g	29,09g
Telített zsírsav:	7,53g	9,75g	6,45g	8,82g	8,79g
Fehérje:	35,47g	40,72g	30,16g	28,56g	38,16g
Szénhidrát:	134,44g	104,61g	115,69g	104,97g	96,71g
Cukrok:	33,20g	24,57g	24,23g	28,08g	16,40g
Só:	3,86g	2,18g	4,06g	2,22g	2,71g
Ca:	430,34mg	415,56mg	395,01mg	420,53mg	479,59mg

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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!