

Szemi Bölcsődés 4x

Étlap

2026. augusztus 3 - 2026. augusztus 7

Étkezés	2026.08.03 Hétfő	2026.08.04 Kedd	2026.08.05 Szerda	2026.08.06 Csütörtök	2026.08.07 Péntek
Reggeli	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} , Tea E: 271,13kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 47,13g Só: 0,29g Zsír: 5,12g Feh.: 8,72g Cuk: 9,01g Ca: 209,79mg	briós ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 322,10kcal Tel.zsír.: 4,99g CH: 44,78g Só: 0,69g Zsír: 10,33g Feh.: 12,11g Cuk: 10,89g Ca: 253,49mg	kockasajt ⁷ , tej ⁷ , kápia paprika, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 348,20kcal Tel.zsír.: 3,76g CH: 45,53g Só: 1,04g Zsír: 11,50g Feh.: 15,23g Cuk: 10,84g Ca: 262,81mg	Karamellás tej ⁷ , póré hagyma, kifli ^{1,3} , teavaj ⁷ E: 287,68kcal Tel.zsír.: 4,84g CH: 40,46g Só: 0,79g Zsír: 10,14g Feh.: 8,32g Cuk: 7,67g Ca: 165,20mg	párizsi ⁶ , teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú, paradicsom, tej ⁷ E: 376,45kcal Tel.zsír.: 3,77g CH: 48,25g Só: 1,54g Zsír: 12,67g Feh.: 16,62g Cuk: 10,95g Ca: 269,49mg
Tízórai	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	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	őszibarack E: 33,04kcal Tel.zsír.: g CH: 7,20g Só: 0,01g Zsír: 0,08g Feh.: 0,56g Cuk: 7,20g Ca: 6,96mg	alma, sárgarépa E: 40,44kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 8,14g Só: 0,13g Zsír: 0,36g Feh.: 0,76g Cuk: 8,14g Ca: 25,75mg	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
Ebéd	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Főtt tojás ³ , teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 401,85kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 56,68g Só: 0,94g Zsír: 9,44g Feh.: 21,64g Cuk: 5,76g Ca: 186,96mg	Gulyásleves sertésből, Kakaós csiga ház ^{1,3,7} E: 254,80kcal Tel.zsír.: 1,79g CH: 28,98g Só: 0,17g Zsír: 9,96g Feh.: 10,70g Cuk: 3,42g Ca: 30,71mg	Paradicsommártás ^{1,9} , Zabpelyhes húsgombóc csirkéből ^{1,3} , Főtt burgonya E: 247,83kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 36,43g Só: 1,07g Zsír: 5,49g Feh.: 12,72g Cuk: 5,46g Ca: 19,15mg	Sertéspörkölt, Bulgur köret ¹ , csemegeuborka E: 345,02kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 41,37g Só: 2,11g Zsír: 12,20g Feh.: 19,42g Cuk: 2,18g Ca: 43,64mg	Burgonyapüré ⁷ , Halpogácsa (Sütőben sütte) ^{1,3,4,7} , csemegeuborka E: 338,31kcal Tel.zsír.: 5,50g CH: 34,24g Só: 2,41g Zsír: 13,41g Feh.: 19,76g Cuk: 7,10g Ca: 268,39mg
Uzsonna	Magyaros vajkrém ⁷ , Tea, kenyér ^{1,3,7} , retek E: 139,52kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 22,09g Só: 0,61g Zsír: 4,16g Feh.: 3,43g Cuk: g Ca: 11,43mg	Sajtkrém ház ⁷ , Tea, kifli ^{1,3} , paradicsom E: 257,96kcal Tel.zsír.: 5,73g CH: 29,12g Só: 1,28g Zsír: 10,33g Feh.: 11,83g Cuk: 1,32g Ca: 251,72mg	Tavaszi felvágott ⁶ , kukoricás kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú, kígyó uborka E: 153,11kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 18,63g Só: 1,71g Zsír: 6,36g Feh.: 5,01g Cuk: 0,56g Ca: 9,58mg	Vaniliás túrókrém ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, kifli ^{1,3} E: 192,82kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 30,15g Só: 0,78g Zsír: 4,73g Feh.: 7,18g Cuk: 0,97g Ca: 29,86mg	Zöldáru paprika, kifli ^{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 84,69kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 12,61g Só: 0,45g Zsír: 2,71g Feh.: 2,37g Cuk: 0,01g Ca: 9,44mg
Energia:	836,86kcal	859,73kcal	782,18kcal	865,96kcal	872,94kcal
Zsír:	19,00g	30,77g	23,43g	27,43g	28,86g
Telített zsírsav:	4,73g	12,51g	6,54g	7,39g	9,93g
Fehérje:	34,07g	35,04g	33,52g	35,68g	39,66g
Szénhidrát:	130,79g	108,07g	107,78g	120,13g	112,04g
Cukrok:	19,67g	20,83g	24,06g	18,96g	35,01g
Só:	1,85g	2,16g	3,83g	3,82g	4,44g
Ca:	415,53mg	551,44mg	298,50mg	264,46mg	551,52mg

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!