

Szemi Bölcsődés 4x

Étlap

2026. január 26 - 2026. január 30

Étkezés	2026.01.26 Hétfő	2026.01.27 Kedd	2026.01.28 Szerda	2026.01.29 Csütörtök	2026.01.30 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal <sup>1,7</sup> , Tea, Kakaó szórát  E: 277,11kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 48,52g Só: 0,30g  Zsír: 5,13g Feh.: 8,77g Cuk: 9,39g Ca: 211,42mg	Zöldáru paprika, Vaniliás tej <sup>7</sup> , sonka bohémia, margarin csökkentett zsírtartalmú, kenyér, fehér, alföldi kenyér  E: 229,96kcal Tel.zsír: 2,49g CH: 34,62g Só: 1,27g  Zsír: 6,63g Feh.: 8,97g Cuk: 6,37g Ca: 159,22mg	Kakaó <sup>7</sup> , margarin csökkentett zsírtartalmú, fatörzs kifli <sup>1,3,7</sup>  E: 337,89kcal Tel.zsír: 3,75g CH: 48,59g Só: 0,73g  Zsír: 9,33g Feh.: 11,27g Cuk: 16,54g Ca: 246,97mg	Főtt baromfivirslis <sup>6</sup> , Ketchup, tej <sup>7</sup> , kenyér, fehér, alföldi kenyér  E: 342,67kcal Tel.zsír: 5,07g CH: 36,80g Só: 2,26g  Zsír: 14,00g Feh.: 18,00g Cuk: 12,10g Ca: 262,40mg	Tavaszi felvágott <sup>6</sup> , Tejeskávé <sup>7</sup> , margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , paradicsom  E: 356,48kcal Tel.zsír: 5,16g CH: 46,00g Só: 1,32g  Zsír: 12,52g Feh.: 14,50g Cuk: 11,78g Ca: 267,01mg
<b>Tízórai</b>	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: 28,14kcal Tel.zsír: g CH: 4,20g Só: g  Zsír: 0,18g Feh.: 0,42g Cuk: 5,88g Ca: 13,80mg	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	narancs  E: 28,98kcal Tel.zsír: g CH: 5,95g Só: g  Zsír: 0,14g Feh.: 0,42g Cuk: 5,95g Ca: 30,66mg
<b>Ebéd</b>	Szárazbabfőzelék áttörve <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt feltét, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 288,25kcal Tel.zsír: 1,42g CH: 29,26g Só: 1,11g  Zsír: 11,16g Feh.: 16,54g Cuk: 2,18g Ca: 43,91mg	Csirkepaprikás <sup>7</sup> , Bulgur köret <sup>1</sup> , csemegeuborka  E: 315,83kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 33,51g Só: 1,49g  Zsír: 18,11g Feh.: 13,82g Cuk: 2,38g Ca: 52,14mg	Palócleves csirkéből <sup>1,7</sup> , Lekváros palacsinta <sup>1,3,7</sup>  E: 234,62kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 26,76g Só: 0,85g  Zsír: 7,90g Feh.: 12,80g Cuk: 4,15g Ca: 61,97mg	Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Sajtfelfújt <sup>1,3,7</sup> , rozskenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 367,90kcal Tel.zsír: 5,08g CH: 40,16g Só: 1,33g  Zsír: 13,46g Feh.: 20,52g Cuk: 7,49g Ca: 339,19mg	Bácskai rizseshús, Céklasaláta  E: 312,92kcal Tel.zsír: 0,70g CH: 37,73g Só: 0,64g  Zsír: 10,84g Feh.: 14,97g Cuk: 4,55g Ca: 42,92mg
<b>Uzsonna</b>	vajkrém <sup>7</sup> , zsemle <sup>1,3,7</sup> , paradicsom  E: 178,88kcal Tel.zsír: 1,94g CH: 29,50g Só: 0,79g  Zsír: 4,39g Feh.: 5,15g Cuk: 1,00g Ca: 14,60mg	Körözött <sup>7</sup> , Tea, paradicsom, kukoricás kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 278,57kcal Tel.zsír: 3,53g CH: 41,50g Só: 2,18g  Zsír: 7,00g Feh.: 11,75g Cuk: 7,00g Ca: 153,75mg	Tea, szeletelt sajt <sup>7</sup> , rozskenyér <sup>1,3,7</sup> , margarin csökkentett zsírtartalmú, retek  E: 218,17kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 27,31g Só: 1,01g  Zsír: 8,15g Feh.: 8,71g Cuk: 0,35g Ca: 177,29mg	Gyümölcsjoghurt házi (erdei gyümölcs) <sup>7</sup> , margarin csökkentett zsírtartalmú, kifli <sup>1,3</sup>  E: 127,77kcal Tel.zsír: 1,84g CH: 17,18g Só: 0,63g  Zsír: 4,75g Feh.: 3,93g Cuk: 2,77g Ca: 76,78mg	Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> , félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 199,81kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 26,70g Só: 1,15g  Zsír: 6,71g Feh.: 7,87g Cuk: 0,47g Ca: 23,37mg
Energia:	817,74kcal	848,72kcal	818,82kcal	859,23kcal	898,20kcal
Zsír:	20,76g	32,01g	25,56g	32,45g	30,21g
Telített zsírsav:	5,96g	8,06g	9,32g	11,98g	7,52g
Fehérje:	31,37g	34,82g	33,20g	42,68g	37,76g
Szénhidrát:	124,22g	114,54g	108,54g	98,34g	116,38g
Cukrok:	29,51g	20,66g	26,92g	26,57g	22,74g
Só:	2,23g	4,95g	2,69g	4,22g	3,11g
Ca:	274,13mg	372,46mg	500,03mg	684,67mg	363,96mg

**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!