

Heti étlap - 2025.12.01 - 12.05

Bölcsőde 1-3 éves

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Reggeli Kakaó [7] Kifli [1,(7)] Margarinnal [(7)] Fehé.: 7,4g Zsír: 5,1g T.Zs.: 3,3g Szén.: 31,1g Cukor: 8,0g Só: 0,6g Ener.: 199,3kcal	Reggeli Citromos tea Sajtos tonhalkrém [4,7] Rozskenyér [1] Paradicsommal Fehé.: 6,2g Zsír: 7,7g T.Zs.: 3,0g Szén.: 31,1g Cukor: 15,0g Só: 0,5g Ener.: 219,9kcal	Reggeli Tea barackos Áttört vöröslencsekrém [7,10,(12)] Zsemle [1] Fehé.: 6,9g Zsír: 6,3g T.Zs.: 0,1g Szén.: 41,9g Cukor: 10,0g Só: 0,1g Ener.: 252,4kcal	Reggeli Almás-fahéjas tea Főtt tojáskarikával [3] Rozskenyér [1] Margarinnal [(7)] Paradicsommal Fehé.: 9,8g Zsír: 7,7g T.Zs.: 4,5g Szén.: 31,1g Cukor: 13,0g Só: 0,6g Ener.: 247,7kcal	Reggeli Tej 2,8% [7] Lenmagos vajkrém [7] Kifli [1,(7)] Salátalevéllal Fehé.: 9,5g Zsír: 12,6g T.Zs.: 6,3g Szén.: 31,2g Cukor: 0,0g Só: 0,6g Ener.: 278,0kcal
Tízórai Alma Fehé.: 0,2g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,0g Szén.: 3,5g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 17,4kcal	Tízórai Banán Fehé.: 0,5g Zsír: 0,0g T.Zs.: 0,0g Szén.: 9,7g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 42,0kcal	Tízórai Narancs Fehé.: 0,3g Zsír: 0,1g T.Zs.: 0,0g Szén.: 4,3g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 20,7kcal	Tízórai Mandarin Fehé.: 0,4g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,0g Szén.: 4,9g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 23,4kcal	Tízórai Alma Fehé.: 0,2g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,0g Szén.: 3,5g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 17,4kcal
Ebéd Gyümölcslé Sült virsli Tejfőlés zöldbabfőzelékkel [1,7] Félbarna kenyérral [1] Fehé.: 12,9g Zsír: 22,5g T.Zs.: 6,1g Szén.: 26,0g Cukor: 1,6g Só: 2,0g Ener.: 222,4kcal	Ebéd Gyümölcslé Pásztor bulgur [1] Vitaminsalátával Fehé.: 15,1g Zsír: 6,4g T.Zs.: 3,8g Szén.: 48,2g Cukor: 5,6g Só: 1,1g Ener.: 305,5kcal	Ebéd Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral [1] Túrófelfújt [1,3,7] Barackraguval [1,7] Fehé.: 20,3g Zsír: 15,1g T.Zs.: 5,8g Szén.: 54,3g Cukor: 29,9g Só: 1,2g Ener.: 437,8kcal	Ebéd Gyümölcslé Párolt csirkemell [(10)] Süttötökfőzelékkel [1,7] Félbarna kenyérral [1] Fehé.: 14,5g Zsír: 10,5g T.Zs.: 1,1g Szén.: 34,3g Cukor: 5,6g Só: 1,2g Ener.: 291,6kcal	Ebéd Fokhagymakrémleves [1,7] Pirított kenyérkockával [1] Bolognai [9] Penne tésztával [1,3] Reszelt trappista sajttal [7] Fehé.: 18,8g Zsír: 23,1g T.Zs.: 5,5g Szén.: 48,3g Cukor: 1,0g Só: 1,3g Ener.: 481,9kcal
Uzsonna Narancsos tea Petrezselymes sajtkrém [7] Zsemle [1] Paprikával Fehé.: 6,2g Zsír: 7,8g T.Zs.: 4,5g Szén.: 31,8g Cukor: 10,0g Só: 0,3g Ener.: 222,8kcal	Uzsonna Tej 2,8% [7] Helyben sült rácsos túrós táska [1,3,6,7,(8,11,12)] Fehé.: 14,1g Zsír: 22,7g T.Zs.: 8,0g Szén.: 34,3g Cukor: 0,0g Só: 1,6g Ener.: 398,4kcal	Uzsonna Kakaó [7] Csirkemellsonkás Kifli [1,(7)] Margarinnal [(7)] Kigyóborkával Fehé.: 10,1g Zsír: 5,5g T.Zs.: 3,6g Szén.: 32,1g Cukor: 8,1g Só: 1,0g Ener.: 218,2kcal	Uzsonna Tej 2,8% [7] Kifli [1,(7)] Natúr kockasajttal [7] Fehé.: 13,0g Zsír: 10,7g T.Zs.: 6,1g Szén.: 31,3g Cukor: 0,0g Só: 1,3g Ener.: 275,0kcal	Uzsonna Meggyes tea Vaníliás túrókrém [7,(12)] Félbarna kenyér [1] Fehé.: 7,9g Zsír: 2,2g T.Zs.: 0,7g Szén.: 43,3g Cukor: 4,4g Só: 0,0g Ener.: 225,5kcal