Kastély Bölcsõde

Étlap

2026. október 19 - 2026. október 23

Étkezés	2026.10.19 Hétfõ	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök
Reggeli	gabonapehely[1], tej[7] E: 244,80kcal Tel.zsír.: 4,36g CH: 33,37g Só: 0,53g Zsír: 8,54g Feh.: 8,18g H.Cuk: g Ca: 320,10mg	Margarin, Kakaó[7], Teljes kiõrlésû kenyér[1], friss zöldség, párizsi[6] E: 244,15kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 31,88g Só: 0,91g Zsír: 7,61g Feh.: 9,04g H.Cuk: 9,55g Ca: 125,69mg	Tojásrántotta sajtos[3,7], Teljes kiõrlésû kenyér[1], friss zöldség E: 271,32kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 17,64g Só: 1,00g Zsír: 14,14g Feh.: 19,97g H.Cuk: g Ca: 116,60mg	Zabkása[1,7], Kakaó szórat E: 223,14kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 36,47g Só: 0,02g Zsír: 4,27g Feh.: 9,43g H.Cuk: 11,38g Ca: 213,24mg
Tízórai	friss gyümölcs E: 25,10kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g H.Cuk: g Ca: mg	friss gyümölcs E: 25,10kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g H.Cuk: g Ca: mg	friss gyümölcs E: 25,10kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g H.Cuk: g Ca: mg	friss gyümölcs E: 25,10kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g H.Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Almaleves[1,7], Fejtettbabfõzelék[1,7], Csirke apró, Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 490,65kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 63,65g Só: 0,67g Zsír: 12,20g Feh.: 29,48g H.Cuk: 4,00g Ca: 75,88mg	Palócleves csirkébõl[1,7], Túrós csusza[1,7] E: 362,66kcal Tel.zsír.: 4,36g CH: 37,54g Só: 0,28g Zsír: 14,48g Feh.: 19,48g H.Cuk: g Ca: 76,23mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával[1,3,7], Tarhonyáshús[1], Csemege uborka E: 329,11kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 40,57g Só: 0,87g Zsír: 11,12g Feh.: 15,80g H.Cuk: g Ca: 43,56mg	Burgonyaleves (magyaros)[1], Finomfõzelék[1,7], Sertés apró[1], Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 386,94kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 41,84g Só: 0,85g Zsír: 14,29g Feh.: 20,55g H.Cuk: g Ca: 127,10mg
Uzsonna	Margarin, Csirkemellsonka[6], friss zöldség, Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 124,75kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 17,67g Só: 0,70g Zsír: 2,53g Feh.: 5,26g H.Cuk: g Ca: 2,08mg	Kifli[1,3], Sertésmájas[6], friss zöldség E: 142,50kcal Tel.zsír.: 0,71g CH: 23,39g Só: 0,81g Zsír: 2,38g Feh.: 5,10g H.Cuk: g Ca: 9,44mg	Túrós batyu[1,3,7] E: 217,60kcal Tel.zsír.: 1,53g CH: 34,48g Só: 0,15g Zsír: 4,02g Feh.: 9,88g H.Cuk: 9,99g Ca: 58,37mg	Zsemle[1,3,7], Tojáskrém[3,7,10], friss zöldség E: 123,45kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 14,61g Só: 0,50g Zsír: 4,39g Feh.: 5,72g H.Cuk: g Ca: 15,02mg
Energia:	885,29kcal	774,40kcal	843,13kcal	758,61kcal
Zsír:	23,27g	24,47g	29,28g	22,94g
Telített zsírsav:	7,92g	6,58g	8,09g	4,03g
Fehérje:	42,92g	33,62g	45,65g	35,71g
Szénhidrát:	114,69g	92,81g	92,69g	92,91g
Hozzáadott cukor:	4,00g	9,55g	9,99g	11,38g
Só:	1,89g	2,01g	2,02g	1,37g
Ca:	398,06mg	211,36mg	218,53mg	355,36mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!