

Bölcsöde Étlap

Étlap

2025. március 3 - 2025. március 7

Étkezés	2025.03.03 Hétfő	2025.03.04 Kedd	2025.03.05 Szerda	2025.03.06 Csütörtök	2025.03.07 Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea Bölcsöde E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Fahéjas zabpehely Bölcsöde ^{1,7} E: 197kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 32g, Cuk: 15g, Só: 0,2g	Sajtkrém Bölcsöde ⁷ E: 88kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Gyümölcsstea Bölcsöde E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g teljes kiőrlésű rozskenyér ^{1,3,7} E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g zöldpaprika E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcsstea Bölcsöde E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Kenőmájás ^{6,7} E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g savanyú káposzta E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g teljes kiőrlésű rozskenyér ^{1,3,7} E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcsstea Bölcsöde E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt tojás szelet Bölcsöde ³ E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g póréhagyma E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g teljes kiőrlésű rozskenyér ^{1,3,7} E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Túrókrém zöldfűszeres Bölcsöde ⁷ E: 43kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Gyümölcsstea Bölcsöde E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Lilahagyma E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g teljes kiőrlésű rozskenyér ^{1,3,7} E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Tízórai	Körte E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Mandarin E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcslé E: 77kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	kivi E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Párolt csirkemell Bölcsöde E: 82kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Vegyesfőzelék B* ^{1,7} E: 170kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Hentestokány Bölcsöde ¹ E: 128kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Tört burgonya B* E: 147kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Halrudacska Bölcsöde ^{1,3,4,6,7} E: 288kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Karfiolfőzelék Bölcsöde ^{1,7,9} E: 162kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Narancs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradicsomleves Bölcsöde ^{1,9} E: 127kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Húsos tészta B* ^{1,3,7} E: 368kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	Serpenyős burgonya virsivel Bölcsöde ⁶ E: 193kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g csemege uborka E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Tej Bölcsöde ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g vizes zsemle házi Bölcsöde* ¹ E: 222kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 3g, Só: 0,5g kígyó uborka E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g zala felvágott ⁶ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcsjoghurt banános Bölcsöde ⁷ E: 126kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Gyümölcsstea Bölcsöde E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Vizes kifli házi Bölcsöde* ¹ E: 222kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 3g, Só: 0,5g	Tej Bölcsöde ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Fatörzs kifli házi B* ^{1,3,6,7} E: 286kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 43g, Cuk: 6g, Só: 0,2g	Tej Bölcsöde ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g vizes zsemle házi Bölcsöde* ¹ E: 222kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 3g, Só: 0,5g vajkrém ⁷ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g kaliforniai paprika E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karamell bölcsöde ⁷ E: 139kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Köményes rúd házi Bölcsöde* ^{1,3,6,7} E: 298kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Energia:	950,86kcal	916,42kcal	1 124,02kcal	1 036,66kcal	879,44kcal
Zsír:	26,92g	26,74g	50,66g	39,36g	27,27g
Telített zsírsav:	8,21g	6,40g	11,12g	8,37g	9,12g
Fehérje:	42,91g	30,98g	32,32g	28,30g	27,35g
Szénhidrát:	130,29g	133,85g	129,67g	140,94g	127,70g
Összes cukor:	22,98g	12,99g	10,99g	17,98g	16,98g
Só:	2,37g	3,30g	2,18g	3,39g	2,91g
Ca:	497,76mg	264,39mg	365,01mg	243,66mg	281,06mg

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!

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu