

Bölcsöde Étlap

Étlap

2025. február 24 - 2025. február 28

Étkezés	2025.02.24 Hétfő	2025.02.25 Kedd	2025.02.26 Szerda	2025.02.27 Csütörtök	2025.02.28 Péntek
Reggeli	Tej Bölcsöde⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kukoricapehely E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcsstea Bölcsöde E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g tojáskrém Bölcsöde^{3,6,7,10} E: 53kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g teljes kiőrlésű rozskenyér^{1,3,7} E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g kígyó uborka 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 párizsi⁶ 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 Liga margarin csészés retek 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 olajoshalkrém Bölcsöde^{1,3,4,6,7} E: 70kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, 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 lilahagyma 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 Sonkakrém Bölcsöde^{6,7} E: 56kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g teljes kiőrlésű rozskenyér^{1,3,7} E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g paradicsom E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Tízórai	kivi E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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	banán E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Narancs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Zellerfőzelék Bölcsöde^{1,7,9} E: 185kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 0,9g Csirke mell pörkölt Bölcsöde E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g alma E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Temesvári sertéstokány bölcsöde^{1,7} E: 154kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt rizs B* E: 256kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sült pulykamell Bölcsöde E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Paradicsomos káposztafőzelék Bölcsöde^{1,9} E: 186kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 10g, Só: 0,5g alma E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	húsgalus kaleves Bölcsöde^{1,3,9} E: 86kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Parajos penne Bölcsöde^{1,3,7} E: 343kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 13g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Vegyes gyümölcs mártás Bölcsöde^{1,7} E: 143kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 28g, Cuk: 10g, Só: 0,1g Párolt csirke mell Bölcsöde E: 82kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Pirított dara Bölcsöde^{1,7} E: 200kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,0g
Uzsonna	Tej Bölcsöde⁷ 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 Flora margarin E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g paradicsom E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g zala felvágott⁶ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej Bölcsöde⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Fahéjas csiga házi Bölcsöde*^{1,3,6,7} E: 323kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 53g, Cuk: 14g, Só: 0,3g	Tej Bölcsöde⁷ 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 zöldpaprika E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g tömlős sajt 100gr⁷ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej Bölcsöde⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Vizes kifli 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 vaj⁷ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej Bölcsöde⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Sajtos croissant házi Bölcsöde^{1,3,6,7} E: 317kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,8g
Energia:	861,47kcal	1 108,45kcal	947,67kcal	1 069,34kcal	1 092,50kcal
Zsír:	29,32g	33,88g	28,41g	36,27g	34,81g
Telített zsírsav:	9,03g	8,40g	6,47g	12,25g	10,47g
Fehérje:	41,17g	32,73g	36,49g	38,05g	41,75g
Szénhidrát:	104,52g	163,64g	131,65g	144,37g	147,95g
Összes cukor:	5,99g	18,98g	17,98g	7,99g	24,98g
Só:	3,05g	2,70g	2,92g	2,37g	3,29g
Ca:	508,36mg	320,28mg	345,74mg	431,09mg	360,59mg

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