

Bölcsőde Étlap

Étlap

2025. március 17 - 2025. március 21

Étkezés	2025.03.17 Hétfő	2025.03.18 Kedd	2025.03.19 Szerda	2025.03.20 Csütörtök	2025.03.21 Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Kakaós tejbedara ^{1,7} E: 204kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 35g, Cuk: 14g, Só: 0,3g	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj.Kiörl. Kenyér ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g csirkemell sonka ⁶ E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj.Kiörl. Kenyér ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Főtt tojás ³ E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Körözött ⁷ E: 27kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj.Kiörl. Kenyér ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g póréhagyma E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Párizsi ⁶ E: 55kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj.Kiörl. Kenyér ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g reték E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Tízórai	Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcslé E: 77kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Narancs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	kivi E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Sült csirkemell E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 184kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Körte E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Eszterházy csirkemell ^{1,7,10} E: 103kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Bulgur ¹ E: 191kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Mandarin E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sertés pörkölt E: 126kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Mexikóifőzelék ^{1,7,9} E: 273kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 41g, Cuk: 10g, Só: 0,7g Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Fahéjas almaleves ⁷ E: 93kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 4g, Só: 0,1g Tarhonyáshús ^{1,3} E: 324kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,7g savanyúság-cékla ¹⁰ E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,2g	Stefánia vagdalt ^{1,3,7} E: 140kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Petrezselymes burgonya ^{6,7} E: 133kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
Uzsonna	Tej ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle ¹ E: 222kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 3g, Só: 0,5g vajkrém ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Sós fonottka ^{1,3,6,7,11} E: 275kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Gyümölcsjoghurt barackos ⁷ E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 7g, Só: 0,3g Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Házi Kifli ¹ E: 231kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Tej ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle ¹ E: 222kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 3g, Só: 0,5g Méz, Margarin ^{1,3,6,7} E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tejeskávé ⁷ E: 138kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Mákos kalács ^{1,3,6,7} E: 401kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 57g, Cuk: 14g, Só: 0,3g
Energia:	910,25kcal	955,54kcal	1 085,49kcal	984,52kcal	1 055,56kcal
Zsír:	26,30g	24,59g	28,15g	25,85g	43,16g
Telített zsírsav:	8,39g	7,03g	4,19g	6,24g	7,28g
Fehérje:	40,71g	38,53g	36,94g	37,17g	29,12g
Szénhidrát:	123,48g	144,01g	165,91g	146,31g	134,41g
Összes cukor:	21,98g	5,99g	27,48g	13,59g	28,97g
Só:	2,58g	3,11g	3,07g	2,40g	3,75g
Ca:	499,29mg	300,00mg	281,79mg	325,01mg	357,01mg

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. Puhatestűek 14. Csillagfürt