

Bölcsőde Étlap

Étlap

2025. március 24 - 2025. március 28

Étkezés	2025.03.24 Hétfő	2025.03.25 Kedd	2025.03.26 Szerda	2025.03.27 Csütörtök	2025.03.28 Péntek
Reggeli	Tej ⁷ 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 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 paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g trappista sajt ⁷ E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tojáskrém majonézes uborkás ^{3,7,10} E: 55kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Telj.Kiörl. Kenyér ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Telj.Kiörl. Kenyér ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zellerkrém ^{7,9} E: 53kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g 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 Zala felvágott ⁶ E: 61kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g 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 csomós E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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 Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 219kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 33g, Cuk: 3g, Só: 1,0g Körte E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csirkepaprikás ⁷ E: 137kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Párolt rizs E: 258kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Mandarin E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g savanyúság-cékla ¹⁰ E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,2g	Kelkáposztafőzelék ¹ E: 131kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Sült pulyka E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gulyásleves sertéshúsból ^{1,3} E: 124kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Túrós metélt ^{1,3,7} E: 296kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 43g, Cuk: 3g, Só: 0,5g	Halfasírt egybensült ^{1,3,7} E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Tört burgonya 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
Uzsonna	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Kenőmájas ^{6,7} E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Zsemle ¹ E: 222kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 3g, Só: 0,5g zöldhagyma E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g gépsonka E: 39kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Házi Kifli ¹ E: 231kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 1,0g zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó ⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,2g Magvas pogácsa ^{1,3,6,7,11} E: 208kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g vaj ⁷ E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Lekvár sárgabarack E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle ¹ E: 222kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 3g, Só: 0,5g	Karamell ⁷ E: 139kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Sajtos pogácsa ^{1,3,6,7} E: 227kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,8g
Energia:	837,57kcal	1 152,20kcal	941,08kcal	1 005,90kcal	825,74kcal
Zsír:	20,34g	37,49g	35,29g	30,26g	33,20g
Telített zsírsav:	6,23g	8,60g	10,94g	8,37g	9,34g
Fehérje:	43,95g	48,16g	36,07g	38,06g	22,82g
Szénhidrát:	115,81g	151,31g	115,97g	142,15g	106,40g
Összes cukor:	10,99g	7,09g	9,99g	16,42g	16,98g
Só:	3,33g	4,83g	3,17g	2,83g	3,68g
Ca:	320,16mg	383,29mg	297,80mg	348,34mg	273,78mg

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. Csillagfűrt