

Bölcsőde Étlap

Étlap

2025. április 14 - 2025. április 18

Étkezés	2025.04.14 Hétfő	2025.04.15 Kedd	2025.04.16 Szerda	2025.04.17 Csütörtök	2025.04.18 Péntek
Reggeli	Gyümölcs tea 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	Gyümölcs tea 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 Retekkrém ⁷ E: 68kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea 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 Telj.Kiörl. Kenyér ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Halkrém ^{1,3,4,6,7} E: 70kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Tojás szelet ³ E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, 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 zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Tízórai	Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs lé 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	
Ebéd	Sült csirkemell ^{1,3,7,9} E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 184kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Hentestokány ¹ E: 128kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Bulgur ¹ E: 191kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Körte E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sertés pörkölt E: 129kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tökfőzelék ^{1,7,9} E: 212kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 10g, Só: 0,6g Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Frankfurti leves ^{1,6,7,9} E: 139kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Darás metélt ^{1,3} E: 308kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Gyümölcs öntet E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	
Uzsonna	Tej ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g 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 kígyó uborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g fehér kenyér sz. ^{1,3,7} E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tej ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g vajkrém ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g fehér kenyér sz. ^{1,3,7} E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g 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 túrós batyú ^{1,3,7} E: 3kcal, 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 kalács ^{1,3,7} E: 161kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,4g	
Energia:	875,10kcal	813,76kcal	813,61kcal	932,98kcal	0,00kcal
Zsír:	27,43g	25,82g	25,17g	26,95g	0,00g
Telített zsírsav:	7,91g	8,58g	5,05g	6,79g	0,00g
Fehérje:	40,56g	32,76g	31,27g	29,11g	0,00g
Szénhidrát:	114,01g	113,88g	112,09g	142,99g	0,00g
Összes cukor:	18,99g	5,00g	19,98g	13,09g	0,00g
Só:	3,57g	4,24g	1,74g	3,68g	0,00g
Ca:	488,28mg	321,74mg	316,66mg	298,08mg	0,00mg

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. Csillagfűrt