

Bölcsőde Étlap

Étlap

2025. április 21 - 2025. április 25

Étkezés	2025.04.21 Hétfő	2025.04.22 Kedd	2025.04.23 Szerda	2025.04.24 Csütörtök	2025.04.25 Péntek
Reggeli			Tej ⁷ E: 90kcal, Zsír: 0g, 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 Tojáskrém ^{3,6,7,10} E: 53kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Telj.Kiörl. Kenyér ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g zöldhagyma E: 1kcal, 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 Telj.Kiörl. Kenyér ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g kígyó uborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g tömölös sajt 100gr ⁷ E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g
Tízórai			Körte E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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
Ebéd			Sült csirkemell E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Brokkolí főzelék ^{1,7,9} E: 162kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Meggymártás ^{1,7} E: 192kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 12g, Só: 0,6g Pirított dara ^{1,7} E: 200kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Sült pulyka E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Budapest sertésragu E: 98kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Főtt burgonya E: 225kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Narancs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna			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 Zsemle ¹ E: 222kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 3g, Só: 0,5g paradicsom 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 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 csirkemell sonka ⁶ E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karamell ⁷ E: 139kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Házi Kifli ¹ E: 231kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 1,0g vaj ⁷ E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, 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
Energia:	0,00kcal	0,00kcal	811,42kcal	1 078,77kcal	1 002,23kcal
Zsír:	0,00g	0,00g	26,56g	32,23g	24,48g
Telített zsírsav:	0,00g	0,00g	4,36g	6,35g	7,61g
Fehérje:	0,00g	0,00g	38,96g	42,99g	33,60g
Szénhidrát:	0,00g	0,00g	100,20g	148,48g	157,90g
Összes cukor:	0,00g	0,00g	7,99g	19,98g	17,48g
Só:	0,00g	0,00g	2,96g	5,39g	2,77g
Ca:	0,00mg	0,00mg	429,45mg	335,33mg	360,20mg

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. Csillagfű