

Bölcsőde Étlap

Étlap

2025. április 28 - 2025. május 2

Étkezés	2025.04.28 Hétfő	2025.04.29 Kedd	2025.04.30 Szerda	2025.05.02 Péntek
Reggeli	Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Zabpehely¹ E: 76kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Kenőmájás^{6,7} E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Telj.Kiörl. Kenyér^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g kaliforniai paprika E: 6kcal, 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 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 tojás³ E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g paradicsom E: 4kcal, 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	Narancs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Ebéd	Zöldborsó főzelék^{4,7} E: 157kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csirkemell pörkölt E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sertés sült^{1,7} E: 146kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Vadasmártás^{1,7,10} E: 140kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Bulgur¹ 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	Sárgaborsó püréleves virslikockával^{1,6,7} E: 212kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Túrós metélt^{1,3,7} E: 296kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 43g, Cuk: 3g, Só: 0,5g	
Uzsonna	Tej⁷ 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 Zsemle¹ E: 222kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 3g, Só: 0,5g csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tejeskávé⁷ E: 138kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Tökmagos pogácsa^{1,3,6,7} E: 208kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tej⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kalács^{1,3,6,7} E: 317kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 6g, Só: 0,3g Méz^{1,3,7} E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g vaj⁷ E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Energia:	838,63kcal	1 126,32kcal	1 188,56kcal	0,00kcal
Zsír:	22,87g	39,41g	43,17g	0,00g
Telített zsírsav:	4,50g	10,40g	13,20g	0,00g
Fehérje:	44,68g	39,17g	40,77g	0,00g
Szénhidrát:	109,66g	152,62g	157,88g	0,00g
Összes cukor:	7,99g	17,48g	13,99g	0,00g
Só:	2,57g	4,39g	2,69g	0,00g
Ca:	307,59mg	357,07mg	327,05mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt