

Bölcsőde Étlap

Étlap

2025. június 2 - 2025. június 6

Étkezés	2025.06.02 Hétfő	2025.06.03 Kedd	2025.06.04 Szerda	2025.06.05 Csütörtök	2025.06.06 Péntek
Reggeli	Tej ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g kakaós gabonapehely ¹ 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 Sajtkrém (Házi) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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	Gyümölcsstea 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	Gyümölcsstea 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 kígyó uborka E: 2kcal, 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 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 zöldhagyma 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	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 Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 184kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sertéspaprikás ⁷ E: 168kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, 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 Fejessaláta E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,0g Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vagdalt egybensült ^{1,3,7} E: 142kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sárgaborsó püréleves zöldséges virslikockával ^{1,6,7,9} E: 193kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Darás metélt ^{1,3} E: 308kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,0g sárgabarack lekvár E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csirkemell pörkölt E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, 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 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 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: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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 Fatörzs kifli ^{1,3,6,7} E: 286kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 43g, Cuk: 6g, Só: 0,2g	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Gyümölcsjoghurt barackos ⁷ E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 7g, Só: 0,3g Tejes kifli ^{1,3,6,7} E: 203kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	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 trappista sajt ⁷ E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g reték csomós E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé ⁷ E: 138kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 10g, 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:	760,72kcal	1 126,88kcal	926,10kcal	1 145,34kcal	933,01kcal
Zsír:	22,16g	37,86g	27,68g	39,81g	30,49g
Telített zsírsav:	4,49g	9,65g	6,09g	11,15g	8,46g
Fehérje:	37,84g	37,40g	30,59g	41,51g	35,75g
Szénhidrát:	98,48g	154,31g	134,43g	153,20g	125,36g
Összes cukor:	7,99g	13,49g	17,19g	7,99g	24,98g
Só:	2,83g	3,35g	3,59g	4,42g	2,60g
Ca:	328,96mg	343,69mg	213,43mg	402,56mg	368,60mg

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