

Bölcsőde Étlap

Étlap

2025. június 9 - 2025. június 13

Étkezés	2025.06.09 Hétfő	2025.06.10 Kedd	2025.06.11 Szerda	2025.06.12 Csütörtök	2025.06.13 Péntek
Reggeli		Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Tejbedara kakaós szórattal ^{1,7} E: 204kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 35g, Cuk: 14g, Só: 0,3g	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Kapros túrókrém ⁷ E: 36kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, 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	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g 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 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	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Tojáskrém majonézes uborkás ^{3,10} E: 70kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g 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
Tízórai		Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcslé E: 77kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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
Ebéd		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 Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 219kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 33g, Cuk: 3g, Só: 1,0g Főtt tojás ³ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Fahéjas almaleves ⁷ E: 77kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 7g, Só: 0,1g Bolognai spagetti ^{1,3,7} E: 433kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 46g, Cuk: 2g, Só: 1,0g	Pincepörkölt E: 237kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Uborkasaláta E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 4g, Só: 0,1g
Uzsonna		Tej ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Magvas zsemle ¹ E: 222kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 3g, Só: 0,5g sajt, kocka 8 darabos ⁷ E: 2kcal, 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	Tej ⁷ 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 vaj ⁷ E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó ⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,2g Sajtos kifli ^{1,3,6,7} E: 298kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 40g, Cuk: 3g, Só: 0,8g	Tej ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Fahéjas csiga ^{1,3,6,7} E: 323kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 53g, Cuk: 14g, Só: 0,3g
Energia:	0,00kcal	960,98kcal	973,14kcal	1 202,85kcal	895,50kcal
Zsír:	0,00g	22,99g	26,55g	43,56g	29,27g
Telített zsírsav:	0,00g	5,60g	10,29g	11,61g	6,54g
Fehérje:	0,00g	35,55g	32,80g	43,36g	31,69g
Szénhidrát:	0,00g	151,73g	147,01g	157,53g	122,47g
Összes cukor:	0,00g	21,98g	13,99g	22,48g	22,98g
Só:	0,00g	2,55g	2,11g	2,97g	1,95g
Ca:	0,00mg	433,04mg	349,64mg	467,77mg	301,14mg

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