

Bölcsőde Étlap

Étlap

2025. június 16 - 2025. június 20

Étkezés	2025.06.16 Hétfő	2025.06.17 Kedd	2025.06.18 Szerda	2025.06.19 Csütörtök	2025.06.20 Péntek
Reggeli	Tej ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, 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 Telj.Kiörl. Kenyér ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zellerkrém ^{7,9} E: 60kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g 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 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 Telj.Kiörl. Kenyér ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g tömlős sajt 100gr ⁷ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g 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 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 csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
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	Csirkemell pörkölt E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Sárgarépa főzelék ^{1,7,9} E: 219kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 10g, Só: 1,0g Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Temesvári pulykatokány ^{1,7} E: 142kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Párolt rizs E: 258kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, 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 Cukkinifőzelék ^{1,7} E: 204kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Halfasírt egybensült ^{1,3,7} E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Burgonyapüré ^{6,7} E: 152kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Paradicsom saláta E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,1g Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sült virsli feltét ⁶ E: 123kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Sárgaborsó főzelék ¹ E: 200kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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 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 kaliforniai paprika E: 6kcal, 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 Sós fonottka ^{1,3,6,7,11} E: 275kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Puding kakaós ⁷ E: 198kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 25g, Só: 0,2g háztartási keksz ^{1,3,7} E: 83kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 4g, Só: 0,2g	Tej ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Tejes kifli ^{1,3,6,7} E: 203kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,0g vajkrém ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g rettek E: 3kcal, 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 Túrós batyu ^{1,3,6,7} E: 406kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 63g, Cuk: 22g, Só: 0,7g
Energia:	918,48kcal	1 050,95kcal	990,54kcal	746,69kcal	1 128,77kcal
Zsír:	26,52g	33,60g	28,97g	23,36g	35,48g
Telített zsírsav:	4,41g	9,54g	7,12g	7,97g	9,24g
Fehérje:	37,30g	36,57g	34,62g	21,76g	35,64g
Szénhidrát:	115,77g	146,28g	144,50g	109,31g	162,68g
Összes cukor:	17,98g	5,00g	38,67g	6,19g	38,96g
Só:	3,24g	3,67g	2,80g	4,08g	3,37g
Ca:	360,42mg	320,42mg	335,66mg	338,58mg	279,86mg

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