

Bölcsőde Étlap

Étlap

2025. szeptember 1 - 2025. szeptember 5

Étkezés	2025.09.01 Hétfő	2025.09.02 Kedd	2025.09.03 Szerda	2025.09.04 Csütörtök	2025.09.05 Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Tejbedara kakaós szóráttal ^{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 Kenyér ^{1,3,7} E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Retekkrém ⁷ E: 75kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g 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 Kígyóuborka 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 Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párizsi ⁶ E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g 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	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 Sajtkrém ⁷ E: 0kcal, 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	Szilva E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Körte E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Sült csirkemell E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Karfiolfőzelék ^{1,7,9} E: 162kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sertés pörkölt E: 129kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Szilva E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Édeskáposzta főzelék ^{1,9} E: 137kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Sült pulyka E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Körte E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párolt csirkemell E: 82kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Sütőtökfőzelék ^{1,7} E: 316kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 53g, Cuk: 10g, Só: 1,1g Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, 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 Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Gépsonka E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, 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 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 Mákos kifli ^{1,3,6,7} E: 401kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 57g, Cuk: 14g, Só: 0,3g	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	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Kifli ¹ E: 241kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 3g, Só: 0,5g Kefír ⁷ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, 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:	884,52kcal	1 071,46kcal	960,33kcal	925,75kcal	772,99kcal
Zsír:	23,43g	36,63g	29,63g	24,66g	20,67g
Telített zsírsav:	4,65g	10,78g	9,51g	2,35g	7,43g
Fehérje:	40,12g	39,03g	39,17g	33,94g	28,04g
Szénhidrát:	124,11g	141,30g	129,33g	137,47g	115,52g
Összes cukor:	26,98g	18,98g	12,99g	22,98g	7,99g
Só:	2,33g	3,57g	3,57g	2,99g	2,49g
Ca:	310,10mg	431,17mg	317,68mg	182,59mg	357,27mg

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