

Bölcsőde Étlap

Étlap

2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 12

Étkezés	2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 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 Póréhagyma E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tojáskrém ^{3,7,10} E: 52kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Kenyér ^{1,3,7} E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Magyaros vajkrém ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Lilahagyma E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Zala felvágott ⁶ E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, 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 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
Tízórai	Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Szilva E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcslé E: 77kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Körte E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Szilva E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Sült csirkemell E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Karálábé főzelék ^{1,7} E: 169kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 1,2g Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, 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	Petrezselymes burgonya ^{6,7} E: 133kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Uborkasaláta E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 4g, Só: 0,1g Sertéssült E: 130kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonyáshús ^{1,3} E: 324kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g savanyúság-cékla ¹⁰ E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,2g	Sajtropogós ^{1,3,6,7,8} E: 239kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 7g, Feh.: 10g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Burgonyapüré ^{6,7} E: 152kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Paradicsom saláta E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,1g 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 Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g csirkemell sonka ⁶ E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tej ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, 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	Tej ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g túrósbatyu ^{1,3,7} E: 3kcal, 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 Puding kakaós ⁷ E: 198kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 25g, Só: 0,2g keksz édes ^{1,3,7} E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 4g, Só: 0,0g	Kakaó ⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,2g kalács ^{1,3,7} E: 161kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,4g vaj ⁷ E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	823,96kcal	860,88kcal	644,69kcal	989,15kcal	1 001,81kcal
Zsír:	19,38g	34,75g	20,98g	22,33g	43,99g
Telített zsírsav:	4,29g	10,10g	3,11g	4,38g	17,50g
Fehérje:	39,62g	33,16g	25,47g	35,75g	33,49g
Szénhidrát:	118,89g	100,70g	86,32g	158,76g	115,61g
Összes cukor:	10,99g	5,00g	8,99g	40,56g	13,79g
Só:	3,57g	4,11g	2,87g	1,70g	4,29g
Ca:	348,71mg	276,67mg	230,38mg	252,53mg	517,24mg

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