

Bölcsőde Étlap

Étlap

2025. szeptember 15 - 2025. szeptember 19

Étkezés	2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek
Reggeli	Gyümölcstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Fahéjas zabpehely ^{1,7} E: 169kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 8g, Só: 0,2g	Gyümölcstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Körözött ⁷ E: 30kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér ^{1,3,7} E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcstea 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	Gyümölcstea 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 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: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, 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 Zellerkrém ^{7,9} E: 60kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Tízórai	Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Körte E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, 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	Nektarin E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Sertés sült ^{1,7} E: 146kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Zellerfőzelék ^{1,7,9} E: 185kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 0,9g Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Budapest sertésragu E: 98kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Bulgur ¹ E: 191kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Nektarin E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sült csirkemell ^{1,3,7,9} E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Sárgarépa-főzelék ^{1,7,9} E: 219kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 10g, Só: 1,0g Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Serpenyős burgonya virslivel ⁶ E: 193kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Körte E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldséges vagdalt ^{1,3} E: 144kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Brokkolifőzelék ^{1,7,9} E: 162kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Gyümölcstea 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 Kígyóuborka E: 2kcal, 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 Zsemle ¹ E: 222kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 3g, Só: 0,5g 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	Tejeskávé ⁷ E: 138kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 10g, 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	Gyümölcstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Kefir ⁷ E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kifli ¹ E: 241kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 3g, Só: 0,5g	Karamell ⁷ E: 139kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 12g, 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
Energia:	931,49kcal	917,46kcal	1 016,81kcal	827,38kcal	980,69kcal
Zsír:	31,01g	24,06g	32,31g	24,32g	34,99g
Telített zsírsav:	4,91g	7,14g	7,29g	7,83g	9,12g
Fehérje:	36,53g	34,86g	35,39g	26,37g	35,30g
Szénhidrát:	121,81g	140,93g	128,93g	122,20g	126,75g
Összes cukor:	23,98g	7,99g	24,98g	12,99g	22,98g
Só:	3,01g	2,70g	3,33g	2,99g	2,88g
Ca:	326,13mg	300,52mg	365,58mg	439,77mg	501,95mg

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. Szezám-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt