

Bölcsőde Étlap

Étlap

2025. szeptember 22 - 2025. szeptember 26

Étkezés	2025.09.22 Hétfő	2025.09.23 Kedd	2025.09.24 Szerda	2025.09.25 Csütörtök	2025.09.26 Péntek
Reggeli	Tej ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Gabonagolyó ¹ E: 83kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Zala felvágott ⁶ E: 61kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g fehér kenyér sz. ^{1,3,7} E: 113kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Joghurtos mártogatós ⁷ E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,0g baromfi virsli ⁶ E: 126kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	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 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 Tojáskrém majonézes uborkás ^{3,10} E: 70kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Telj.Kiörl. Kenyér ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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	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	Nektarin E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Körte E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, 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 Finomfőzelék ^{1,7} E: 200kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Körte E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Marosmenti csirkemelltokány ^{1,7} E: 151kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 15g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Párolt rizs E: 258kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Nektarin E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sertés pörkölt E: 129kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g 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	Pulykaraguleves ^{1,9} E: 96kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Parajos tészta ^{1,3,7} E: 343kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 13g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Pincepörkölt E: 237kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,6g savanyúság-cékla ¹⁰ E: 25kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 0,5g
Uzsonna	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, 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 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	Kakaó ⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,2g Kifli ¹ E: 241kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 3g, Só: 0,5g vajkrém ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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 Gyümölcsjoghurt banános ⁷ E: 126kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Briós ^{1,3,6,7} E: 279kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 42g, Cuk: 5g, Só: 0,2g	Tej ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kifli ¹ E: 241kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 3g, Só: 0,5g Lekvár ^{1,3,7} E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g vaj ⁷ E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	889,55kcal	1 012,57kcal	994,50kcal	1 100,54kcal	880,53kcal
Zsír:	31,52g	36,34g	35,13g	36,58g	32,22g
Telített zsírsav:	5,52g	10,64g	8,17g	11,45g	7,68g
Fehérje:	38,50g	38,05g	46,60g	39,70g	31,75g
Szénhidrát:	108,40g	129,88g	118,14g	151,08g	112,37g
Összes cukor:	7,99g	5,00g	13,99g	14,99g	11,19g
Só:	4,42g	5,05g	2,75g	2,49g	2,99g
Ca:	409,35mg	308,06mg	277,43mg	392,63mg	269,70mg

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