

Bölcsőde Étlap

Étlap

2025. szeptember 29 - 2025. október 3

Étkezés	2025.09.29 Hétfő	2025.09.30 Kedd	2025.10.01 Szerda	2025.10.02 Csütörtök	2025.10.03 Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Tejbedara kakaós szórattal^{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 Paradicsom 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 Kockasajt⁷ 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 Zala felvágott⁶ E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kápia paprika E: 6kcal, 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 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 Sajtkrém (Házi)⁷ E: 88kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Telj.Kiörl. Kenyér^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g zöldhagyma E: 1kcal, 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 Kenőmájas^{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
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 pörkölt E: 129kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zöldbabfőzelék^{1,7} E: 184kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Körte E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Mexikói csirkemell tokány¹ E: 155kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Bulgur¹ 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	Sertés sült^{1,7} E: 146kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Kelkáposztafőzelék¹ E: 131kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Májgaluskaleves^{1,3,9} E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Vagdalt egybenschült^{1,3,7} E: 142kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Tört burgonya E: 147kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Paradicsom saláta E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Vegyes gyümölcsmártás^{1,7} E: 143kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 28g, Cuk: 10g, Só: 0,1g Pirított dara^{1,7} E: 200kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Sült pulyka E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g
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 Zsemle¹ 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	Tejeskávé⁷ E: 138kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Kalács^{1,3,6,7} E: 317kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 6g, Só: 0,3g vaj⁷ E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej⁷ 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	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Kefir⁷ E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kifli¹ E: 241kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 3g, Só: 0,5g	Tej⁷ 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
Energia:	913,33kcal	1 054,41kcal	910,42kcal	1 038,86kcal	1 039,46kcal
Zsír:	27,78g	30,50g	39,23g	35,06g	33,76g
Telített zsírsav:	4,51g	9,74g	9,25g	9,42g	9,55g
Fehérje:	38,18g	38,58g	36,14g	40,68g	40,55g
Szénhidrát:	122,81g	154,84g	99,27g	135,06g	138,46g
Összes cukor:	26,98g	20,98g	5,00g	13,99g	14,99g
Só:	2,58g	2,48g	3,74g	4,01g	4,02g
Ca:	336,59mg	293,31mg	338,99mg	423,88mg	317,50mg

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