

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2025. április 14 - 2025. április 18

Étkezés	2025.04.14 Hétfő	2025.04.15 Kedd	2025.04.16 Szerda	2025.04.17 Csütörtök	2025.04.18 Péntek
Reggeli	Tejeskávé /bölcsőde/ ⁷ E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 13g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g Korpás kifli ^{1,7} E: 56kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sajt, medve(140g/db) ⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Kaliforniai Paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g MÉZ E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g	Tojásrántotta zöldborsóval ³ E: 132kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g 100 %-OS GYÜMÖLCSLÉ E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g vaj ⁷ E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Ovis kifli 30 g ^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	
Tízórai	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g háztartási keksz ¹ E: 83kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g	Szőlő E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Túró rudi 30 GR ⁷ E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Babapiskóta ^{1,3} E: 152kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 31g, H.Cuk: 16g, Só: 0,0g KÖRTE E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g	eper E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Ebéd	Lebbencsleves ^{1,3,9} E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Tökfőzelék ^{1,7} E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Rakott karfiol bulgurral ^{7,9} E: 331kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Natúr sertésszelet ¹ E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sárgaborsó főzelék ¹ E: 217kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 32g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Sertéssült (comb) ⁹ E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Almamártás ^{1,7} E: 229kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, H.Cuk: 10g, Só: 0,1g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	
Uzsonna	Zala felvágott ⁶ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Májpástétom ¹⁰ E: 32kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Graham zsemle 50g ¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 19kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Tojáskarika ³ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Retek hónapos E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Energia:	656,07kcal	864,71kcal	945,67kcal	807,30kcal	kcal
Zsír:	22,40g	33,89g	23,28g	38,93g	g
Telített zsírsav:	5,15g	4,23g	0,42g	7,18g	g
Fehérje:	23,58g	37,01g	46,79g	31,53g	g
Szénhidrát:	86,97g	101,77g	131,44g	78,67g	g
Hozzáadott cukor:	28,29g	21,42g	28,98g	19,80g	g
Só:	1,94g	1,65g	1,50g	1,80g	g
Ca:	291,29mg	301,97mg	53,89mg	395,01mg	mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!