

Bölcsöde Típegő

Étkezés	2025.06.16 Hétfő	2025.06.17 Kedd	2025.06.18 Szerda	2025.06.19 Csütörtök	2025.06.20 Péntek
Reggeli	Tea E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g vajkrém natur⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle¹ E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Kalács^{1,3,7} E: 121kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Tea E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Körözött^{7,18} E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Lilahagyma E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g Vizes zsemle¹ E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Puncsos tej⁷ E: 144kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 16g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Sertésmájás krém 50g all. mentes E: 83kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tea E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Fokhagymás felvágott⁷ E: 108kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyer¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Tízórai	Banán¹⁶ E: 95kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 22g, Só: 0,0g	Sárgabarack E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Alma reszelt E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Őszibarack E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Sárgabarack E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g Háztartási keksz¹ E: 83kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Ebéd	Párolt darált hús E: 133kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Párolt rizs E: 158kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Paradicsommártás¹ E: 120kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g teljes kiőrlésű kenyér ebéd¹ E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Párolt csirkemell darált E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Burgonyafőzelék¹ E: 169kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Sajt szorát⁷ E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Párolt darált hús E: 133kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Főtt burgonya fél adag E: 58kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Meggymártás^{1,7} E: 167kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 28g, Cuk: 6g, Só: 0,1g	Párolt csirkecomb darált E: 98kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Brokkoli főzelék^{1,7} E: 71kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 0,5g teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Sajt szorát⁷ E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Szárazbab leves passzírozva^{1,7,9,18} E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Grízes (darás) tészta-barcklekvárral tojásmentes¹ E: 264kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk: 1g, Só: 0,4g teljes kiőrlésű kenyér ebéd¹ E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Uzsonna	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Csirkemellsonka E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldáru paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyer¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Gyümölcs tea E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g vadász felvágott E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zöldáru uborka E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó⁷ E: 145kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 16g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Lekvár sárgabarack E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,0g teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Gyümölcs tea E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g harcapástétom E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g korpás kifli tej,-tojás,-szójamentes (kornspitz)¹ E: 70kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g kápia paprika E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Pizzás csiga 50^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g
Energia:	957,91kcal	865,63kcal	825,05kcal	905,24kcal	1 032,02kcal
Zsír:	31,24g	28,29g	27,03g	34,16g	31,21g
Telített zsírsav:	6,76g	11,00g	7,17g	12,35g	9,02g
Fehérje:	29,39g	41,29g	28,83g	46,77g	29,13g
Szénhidrát:	135,37g	105,71g	111,65g	96,08g	151,51g
Cukor:	33,21g	20,62g	28,66g	22,54g	30,99g
Só:	3,19g	4,02g	2,52g	4,22g	3,03g
Ca:	283,87mg	395,02mg	344,17mg	511,27mg	321,43mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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 és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt 15. Citrusfélék 16. Banán 17. kakaófélék 18. Fűszerpaprika 19. Marhahús 20. Paradicsom 21. Málna 22. Eper