

Bölcsöde Kisdéd

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 natur ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle ¹ E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, 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 zsemle ¹ E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Puncsos tej ⁷ E: 144kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 16g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Vajaska ^{1,3} E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	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 felvágott ⁷ E: 108kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Tízórai	Banán ¹⁶ 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 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 keksz ¹ E: 83kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Ebéd	Húsgombóc ³ E: 167kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Paradicsommártás ¹ E: 120kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Sajtos-tejfölös csirkemell ⁷ E: 151kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Tészta köret ¹ E: 188kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Főtt hús E: 148kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, 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	Sült csirkecomb E: 184kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Burgonyapüré ⁷ E: 184kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 3g, Só: 0,6g	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 tojásmentes ¹ E: 264kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk: 1g, Só: 0,4g teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Uzsonna	Tej ⁷ 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 Kenyér ¹ 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 kenyér ¹ 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	Kakaó ⁷ 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 Méz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g teljes kiőrlésű kenyér ¹ 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	Tej ⁷ 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:	833,71kcal	810,26kcal	846,20kcal	806,19kcal	1 032,02kcal
Zsír:	29,40g	25,06g	28,23g	42,53g	31,21g
Telített zsírsav:	6,58g	10,04g	7,17g	9,42g	9,02g
Fehérje:	26,30g	42,24g	29,71g	26,89g	29,13g
Szénhidrát:	111,75g	100,38g	113,32g	82,19g	151,51g
Cukor:	33,22g	20,87g	27,64g	21,99g	30,99g
Só:	2,78g	2,66g	2,53g	2,35g	3,03g
Ca:	275,39mg	376,77mg	346,73mg	366,58mg	321,43mg

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 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