

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2025. április 7 - 2025. április 11

Étkezés	2025.04.07 Hétfő	2025.04.08 Kedd	2025.04.09 Szerda	2025.04.10 Csütörtök	2025.04.11 Péntek
Reggeli	BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,3,7} E: 85kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	Szárnyasmájkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g pritamin paprika E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojásrántotta ³ E: 91kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	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% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g carpathia eper extradzsem teljesőrlésű kenyér ¹ E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	100 %-OS GYÜMÖLCSLÉ E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsirtartalmú 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 Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g
Tízórai	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g	KIWI háztartási keksz ¹ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 23g, H.Cuk: 6g, Só: 0,3g	Epre turmix ⁷ E: 156kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 19g, H.Cuk: 17g, Só: 0,3g	Körte Babapiskóta ^{1,3} E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 23g, H.Cuk: 12g, Só: 0,0g	Szőlő györi édes keksz ^{1,3,7} E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g
Ebéd	Sóskamártás ^{1,7} E: 267kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 10g, H.Cuk: 4g, Só: 0,1g Tojáslepeny ^{3,7} E: 248kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,3g	Natúr halfilé ¹ E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Párolt rizs E: 179kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Natúr csirkemell ¹ E: 98kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Finomfőzelék ^{1,7} E: 222kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 42g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Cukkinifőzelék ^{1,7} E: 162kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 10g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Sertés csík ¹ E: 85kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Vagdalt pogácsa /tepsiben sütvé ^{1,3} E: 99kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 159kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGE) ¹ E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g
Uzsonna	Tonhalkrém ^{4,10} E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g PÓRÉHAGYMA E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Medvehagymás túrókrém ⁷ E: 36kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesőrlésű kenyér ¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Joghurt, gyümölcsös Jogobella ^{1,5 DL} ⁷ E: 111kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Retek magyaros vajkrém ⁷ E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Császárzsemle (44 G) ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Kakaós csiga házi ^{1,3,7} E: 87kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g
Energia:	841,11kcal	775,04kcal	798,98kcal	827,65kcal	802,62kcal
Zsír:	46,14g	14,05g	24,48g	34,62g	23,17g
Telített zsírsav:	4,70g	5,78g	4,15g	6,72g	0,85g
Fehérje:	25,71g	36,87g	36,27g	23,05g	25,92g
Szénhidrát:	78,97g	123,74g	104,68g	82,95g	115,92g
Hozzáadott cukor:	40,18g	14,95g	28,19g	28,05g	35,21g
Só:	0,96g	1,05g	0,89g	1,00g	1,49g
Ca:	657,28mg	271,58mg	468,10mg	322,85mg	82,59mg

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