

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2025. május 12 - 2025. május 18

Étkezés	2025.05.12 Hétfő	2025.05.13 Kedd	2025.05.14 Szerda	2025.05.15 Csütörtök	2025.05.16 Péntek	2025.05.17 Szombat	2025.05.18 Vasárnap
Reggeli	Liga margarin 20% Zsírtartalmú	Tojásrántotta ³	kifli ^{1,3,7}	Csirkemellsonka ⁶	Tejeskávé / bölcsőde/ ⁷	Limonádé	
	E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 13g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g	E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g	
	Kenyér (félbarna) ¹	Tea	Liga margarin 20% Zsírtartalmú	Liga margarin 20% Zsírtartalmú	Kalács (foszlós) ^{1,3,7}	Vegetáriánus pástétom olívíával	
	E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g	E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	E: 130kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	
	Tej, UHT (2,8 %) ⁷	teljesörlésű kenyér ¹		teljesörlésű kenyér ¹		teljesörlésű kenyér ¹	
	E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	
Tízórai	Alma	Zott Szivecske joghurt /gyümölcsös/	Kifli gyümölcsös túrókrém ^{1,7}	Sárgabarack	100 %-os gyümölcslé	alma	
	E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g	E: 134kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	E: 112kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, H.Cuk: 7g, Só: 0,1g	E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g	E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Ebéd	Főtt hús	Vagdalt pogácsa / tepsiben sütve/ ^{1,3}	Finomfőzelék ^{1,7}	Lencsefőzelék ^{1,7,10}	Sárgarépa főzelék ^{1,7}	Burgonyaleves (magyaros) ¹	
	E: 49kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	E: 99kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	E: 403kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 77g, H.Cuk: 4g, Só: 0,1g	E: 206kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 23g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g	E: 140kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	
	Almamártás ^{1,7}	Szölő		Sertés apró ¹		Hentes tokány ¹	
	E: 229kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, H.Cuk: 10g, Só: 0,1g	E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 116kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		E: 119kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	
	Pirított dara ¹	Zöldborsó főzelék ^{1,7}		Kenyér (félbarna) ¹		Párolt bulgur	
	E: 194kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	E: 167kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g		E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g		E: 207kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Uzsonna	Tonhalkrém ^{4,7,10}	Párizsikrém ¹⁰	Sajtkrém, darált napraforgó maggal ⁷	Tojás karika ³	Trappista sajt ⁷	lekváros levél	
	E: 42kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	E: 19kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	E: 72kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	E: 264kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	
	paprika	Uborka/kigyo/	Kaliforniai Paprika	Császárszemle (44 G) ^{1,7}	Retek hónapos		
	E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
	Vizes zsemle (54 G) ¹	Vizes zsemle (54 G) ¹	KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹	Liga margarin 20% Zsírtartalmú	Liga margarin 20% Zsírtartalmú		
	E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
				paradicsom	Császárszemle (44 G) ^{1,7}		
				E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g		
Energia:	926,07kcal	824,02kcal	827,97kcal	872,86kcal	794,95kcal	874,89kcal	kcal
Zsír:	38,02g	21,91g	20,89g	31,26g	17,91g	25,91g	g
Telített zsírsav:	4,00g	0,22g	3,24g	4,06g	5,66g	2,11g	g
Fehérje:	30,49g	36,19g	19,99g	37,62g	23,95g	27,31g	g
Szénhidrát:	112,58g	114,52g	137,24g	84,31g	109,49g	130,01g	g
Hozzáadott cukor:	30,82g	4,58g	10,40g	9,90g	29,50g	10,21g	g
Só:	0,92g	1,05g	1,73g	1,77g	1,89g	1,24g	g
Ca:	370,94mg	122,68mg	148,69mg	325,90mg	480,24mg	78,28mg	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. Állatok és azokból 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. Csillagfűrt