

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2025. május 19 - 2025. május 25

Étkezés	2025.05.19 Hétfő	2025.05.20 Kedd	2025.05.21 Szerda	2025.05.22 Csütörtök	2025.05.23 Péntek	2025.05.24 Szombat	2025.05.25 Vasárnap
Reggeli	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Ovis kifli 30 g ^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	MÉZ E: 46kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Magyaros vajkrém ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Karamellás tej ⁷ E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 19g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,3g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Bundás kenyér ^{1,3,7} E: 148kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Tea E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,0g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g		
Tízórai	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g	Szőlő E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Gyümölcssaláta E: 85kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,0g Keksz, györi édes ^{1,3,7} E: 170kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Zott Szivecske joghurt /gyümölcsös/ E: 134kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Körte E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Ebéd	Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} E: 275kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 31g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,3g Főtt tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Főtt burgonya fél adag E: 96kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Karalábéfőzelék ^{1,7} E: 244kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 24g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,4g Natúr csirkemáj ¹ E: 110kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Csőben sült brokkoli csirkével ^{1,3,7} E: 191kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Paradicsomleves tésztával ^{1,9} E: 103kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,2g Panírozott halrudacska ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 112kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g Karottás rizs E: 203kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Sárgaborsó főzelék ¹ E: 217kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 32g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Sült virsli feltét ⁶ E: 105kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Kenyér (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g		
Uzsonna	Snidlinges sajtkrém ⁷ E: 14kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Szárnycs húskrém ⁷ E: 74kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Korpás zsemle 54 GR ^{1,7} E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Párizsi felvágott E: 33kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g	Körözött ⁷ E: 45kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g TV. paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g		
Energia:	774,58kcal	752,52kcal	874,04kcal	943,84kcal	846,54kcal	kcal	kcal
Zsír:	32,44g	28,74g	25,99g	25,25g	23,02g	g	g
Telített zsírsav:	7,03g	2,71g	6,91g	0,08g	6,60g	g	g
Fehérje:	29,18g	30,62g	40,19g	29,24g	43,49g	g	g
Szénhidrát:	88,45g	90,01g	117,63g	144,22g	110,67g	g	g
Hozzáadott cukor:	18,68g	27,40g	29,08g	21,42g	0,16g	g	g
Só:	1,54g	1,51g	2,94g	1,50g	2,05g	g	g
Ca:	549,55mg	284,73mg	467,24mg	34,55mg	313,73mg	mg	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. Árváltozás jogán fenntartottak 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