

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2025. május 26 - 2025. június 1

Étkezés	2025.05.26 Hétfő	2025.05.27 Kedd	2025.05.28 Szerda	2025.05.29 Csütörtök	2025.05.30 Péntek	2025.05.31 Szombat	2025.06.01 Vasárnap
Reggeli	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% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tojásrántotta³ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tea E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Só: 0,6g	Kakaós foszlós kalács^{1,3,7} E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, 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	Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H. Cuk: 9g, Só: 0,3g Ovis kifli 30 g^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Sajtkrém, darált napraforgó maggal⁷ E: 72kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tejeskávé / bölcsőde/⁷ E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 13g, H. Cuk: 12g, Só: 0,3g Kenyér (félbarna)¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g		
Tízórai	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H. Cuk: 11g, Só: 0,0g Babapiskóta^{1,3} E: 152kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 31g, H. Cuk: 16g, Só: 0,0g	eper E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g Kinder tejszelet 28 gr^{1,7} E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g	Alma-körtepuré E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 2g, Só: 0,1g háztartási keksz¹ E: 166kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, H. Cuk: 7g, Só: 0,4g	KIWI E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Babapiskóta^{1,3} E: 152kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 31g, H. Cuk: 16g, Só: 0,0g	Gyümölcssaláta E: 85kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, H. Cuk: 10g, Só: 0,0g		
Ebéd	Rakott zöldbab bulgurral⁷ E: 226kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 18g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Túró rudi 30 GR⁷ E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H. Cuk: 4g, Só: 0,0g	Zellermártás^{1,9} E: 131kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H. Cuk: 3g, Só: 0,1g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H. Cuk: 0g, Só: 0,7g	Csirkepörkölt E: 160kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 1g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Tört burgonya E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Vitamin saláta E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 6g, Só: 0,0g	Főtt hús E: 82kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsomos káposztafőzelék^{1,9} E: 249kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 34g, H. Cuk: 5g, Só: 0,4g Graham kenyér E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g	Natur csirkemell darálva¹ E: 75kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Meggy mártás¹ E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, H. Cuk: 7g, Só: 0,0g Pirított dara¹ E: 194kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Uzsonna	Tonhalkrém^{4,10} E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kaliforniai Paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g	tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Kalács (foszlós)^{1,3,7} E: 130kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g	Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g vaj⁷ E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g tej⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Túrós tásk (50 G)^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, H. Cuk: 2g, Só: 0,4g 100 %-OS GYÜMÖLCSLÉ E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H. Cuk: 17g, Só: 0,0g		
Energia:	820,35kcal	781,46kcal	759,06kcal	918,76kcal	931,60kcal	kcal	kcal
Zsír:	29,69g	30,56g	23,30g	31,93g	30,15g	g	g
Telített zsírsav:	4,40g	4,37g	5,69g	9,14g	7,09g	g	g
Fehérje:	33,13g	26,34g	34,34g	34,91g	31,40g	g	g
Szénhidrát:	103,54g	95,91g	97,29g	120,62g	127,85g	g	g
Hozzáadott cukor:	40,03g	8,59g	25,58g	30,52g	48,12g	g	g
Só:	1,34g	2,19g	1,31g	1,74g	1,17g	g	g
Ca:	278,50mg	373,61mg	335,49mg	412,51mg	294,89mg	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. 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. Csillagfűrt