

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2025. június 16 - 2025. június 22

Étkezés	2025.06.16 Hétfő	2025.06.17 Kedd	2025.06.18 Szerda	2025.06.19 Csütörtök	2025.06.20 Péntek	2025.06.21 Szombat	2025.06.22 Vasárnap
Reggeli	reszelt sárgarépa E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tojás karika³ E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé / bölcsőde⁷ E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 13g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g	KEFÍR FALUSI 1,5 DL E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 8g, H.Cuk: 7g, Só: 0,1g	Tojáslepeny (omlett)^{3,7} E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, 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: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	teljesörlésű kenyér¹ E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Retek reszelve E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g		
	teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	Szárnymájkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		teljesörlésű kenyér¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g		
	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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		
		Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g					
Tízórai	Eperturmix⁷ E: 188kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 26g, H.Cuk: 25g, Só: 0,3g	Görögdinnye E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	őszibarack E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	BRIÓS KICSI (47 G)^{1,3,7} E: 85kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g	Nektarin E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
	györi édes keksz^{1,3,7} E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g	Túró rudi 30 GR⁷ E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Babapiskóta^{1,3} E: 152kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 31g, H.Cuk: 16g, Só: 0,0g	Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,1g	háztartási keksz¹ E: 83kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g		
Ebéd	Sárgaborsó főzelék¹ E: 217kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 32g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sertés apró¹ E: 144kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tökfőzelék^{1,7} E: 158kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Rakott savanyú káposzta bulgurral^{3,7} E: 331kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Mákos tészta¹ E: 293kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 37g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g		
	Sült csirkemáj E: 38kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Kukoricás répa főzelék^{1,7} E: 226kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Sült csirkecombfilé bőr nélkül E: 70kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Banán E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g			
Uzsonna	Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,1g	Tonhalkrém^{4,10} E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Medvehagymás túrókrém⁷ E: 36kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	magos kifli¹ E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
	KUGLÓF^{1,3,7} E: 123kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Graham zsemle 50g¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Kenyér (félbarna)¹ E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, 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	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
		paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Uborka/kigyó/ E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,1g		
					Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	854,86kcal	832,03kcal	811,15kcal	788,02kcal	921,46kcal	kcal	kcal
Zsír:	19,06g	37,00g	24,16g	23,72g	32,87g	g	g
Telített zsírsav:	6,55g	6,82g	5,51g	5,18g	6,86g	g	g
Fehérje:	40,41g	38,11g	37,80g	35,21g	34,81g	g	g
Szénhidrát:	129,77g	74,36g	106,58g	108,45g	119,91g	g	g
Hozzáadott cukor:	47,57g	13,00g	27,70g	14,18g	22,39g	g	g
Só:	1,02g	1,72g	1,45g	1,38g	1,16g	g	g
Ca:	399,95mg	526,95mg	363,01mg	469,27mg	408,27mg	mg	mg

Allergének:

1. Glutén tartalmú gabona 2. Rákkeltő és szexuál

Mezítárterítéltartalmúgabona 3. Rákkeltő és szexuál

Mezítárterítéltartalmúgabona 4. Rákkeltő és szexuál

A változás jogát fenntartjuk!

1. Glutén tartalmú gabona 2. Rákkeltő és szexuál

Mezítárterítéltartalmúgabona 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt