

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2025. június 30 - 2025. július 6

Étkezés	2025.06.30 Hétfő	2025.07.01 Kedd	2025.07.02 Szerda	2025.07.03 Csütörtök	2025.07.04 Péntek	2025.07.05 Szombat	2025.07.06 Vasárnap
Reggeli	Tea E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,0g Vajkrém zöldfűszeres⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Karamellás tej⁷ E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 19g, H. Cuk: 19g, Ső: 0,3g Kifli (44 G)^{1,7} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Sárgarépakrém⁷ E: 26kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g 100 %-os gyümölcsle E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H. Cuk: 17g, Ső: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H. Cuk: 9g, Ső: 0,3g KUGLÓF^{1,3,7} E: 141kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H. Cuk: 4g, Ső: 0,0g	Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g tej⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,6g		
Tízórai	Joghurt, gyümölcsös Jogobella^{1,5} DL ⁷ E: 111kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Nektarin E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g	natúr joghurt⁷ E: 97kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Szőlő E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Görögdinnye E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g háztartási keksz¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 23g, H. Cuk: 6g, Ső: 0,3g		
Ebéd	Sóskamártás^{1,7} E: 267kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 10g, H. Cuk: 4g, Ső: 0,2g Főtt tojás³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Főtt burgonya E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Babgulyás^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 13g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g Mákos bukta^{1,3,7} E: 278kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 39g, H. Cuk: 12g, Ső: 0,0g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H. Cuk: 11g, Ső: 0,0g Finomfőzelék^{1,7} E: 403kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 77g, H. Cuk: 4g, Ső: 0,1g	Székelykáposzta^{1,7} E: 184kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 7g, 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	Tojáslepeny (omlett)^{3,7} E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sárgarépafozelék^{1,7} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,4g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,4g		
Uzsonna	Szárnyas húskrém E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Tojás karika³ E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g KENYÉR (ALFÖLDI)¹ E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 16g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,6g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kaliforniai Paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Párizsi felvágott E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,6g Uborka/kigyo/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vegetáriánus pástétom olívaával E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Felvágott csirkemell sonka⁶ E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Császárszemle (44 G)^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	814,08kcal	881,24kcal	854,73kcal	801,53kcal	828,02kcal	kcal	kcal
Zsír:	37,68g	26,18g	19,13g	22,38g	21,15g	g	g
Telített zsírsav:	0,52g	5,70g	3,77g	6,02g	3,13g	g	g
Fehérje:	29,35g	35,27g	18,45g	36,16g	27,02g	g	g
Szénhidrát:	82,58g	124,98g	146,63g	109,22g	105,24g	g	g
Hozzáadott cukor:	7,44g	31,10g	33,14g	13,80g	5,55g	g	g
Só:	1,45g	1,70g	2,06g	0,97g	2,44g	g	g
Ca:	373,92mg	287,97mg	312,97mg	332,38mg	313,19mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!