

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2025. június 23 - 2025. június 29

Étkezés	2025.06.23 Hétfő	2025.06.24 Kedd	2025.06.25 Szerda	2025.06.26 Csütörtök	2025.06.27 Péntek	2025.06.28 Szombat	2025.06.29 Vasárnap
Reggeli	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: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Tonhalkrém ^{4,10} E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Tea teljesörlésű kenyér ¹ E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Ovis kifli 30 g ^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Vajkrém zöldfűszeres ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Graham kenyér E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Melegszendvics ^{1,7} E: 139kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,9g Gyümölcsstea E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g		
Tízórai	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g Babapiskóta ^{1,3} E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 23g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,0g	Epre turmix ⁷ E: 156kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 19g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,3g györi édes keksz ^{1,3,7} E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,0g	őszibarack E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g háztartási keksz ¹ E: 104kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,2g	Gyümölcssaláta (Albatross) E: 56kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	őszibarack turmix ⁷ E: 149kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 18g, H.Cuk: 14g, Ső: 0,3g Uborka/kigyó/ Kenyer (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g vaj ⁷ E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Ebéd	Sertéssült, köményes E: 141kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Karalábéfőzelék ^{1,7} E: 200kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 19g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,2g Kenyer (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Natúr csirkemell ¹ E: 98kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Cukkinifőzelék ^{1,7} E: 162kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 10g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Kenyer (félbarna) ¹ E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Görögdinnye E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tavaszi leves ^{1,9} E: 80kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,1g Burgonyafőzelék, majorannával ^{1,7} E: 249kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Vagdaltpogácsa feltét ^{1,3,9} E: 147kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Rántott sertés karaj tepsiben sütve ^{1,3} E: 159kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Párolt rizs E: 197kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Rizi-bizi E: 102kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Csemege uborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Rakott kel zöldséggel, ⁷ E: 178kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g		
Uzsonna	Tojáskarika ³ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Kenyer (félbarna) ¹ E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Uborka/kigyó/ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 217kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Császárszemle ^{1,7} E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tojáskrém ^{3,7,10} E: 58kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g PÓRÉHAGYMA E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Csicseriborsókrém paprika E: 4kcal, 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	BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g		
Energia:	816,75kcal	886,26kcal	898,21kcal	875,09kcal	795,71kcal	kcal	kcal
Zsír:	33,09g	29,74g	40,93g	25,27g	25,45g	g	g
Telített zsírsav:	3,46g	6,17g	4,65g	4,86g	2,45g	g	g
Fehérje:	30,36g	35,95g	32,51g	35,38g	27,75g	g	g
Szénhidrát:	93,89g	116,96g	94,64g	128,59g	111,19g	g	1 g