

Bölcsőde 20 hónap felett

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 zöldfűszeres ⁷ 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 tej ⁷ 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	Sárgarépakrém ⁷ 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	Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g tej ⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, 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		
Tízórai	Joghurt, gyümölcsös Jogobella1,5 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 joghurt ⁷ 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 keksz ¹ 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 tojás ³ 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.: 9g, CH: 39g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,0g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 1g, 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 E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sárgarépa főzelék ^{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 kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Tojás karika ³ 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% Zsirtartalmú 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 kenyér ¹ 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 olivával 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 sonka ⁶ 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	821,07kcal	kcal	kcal
Zsír:	37,68g	26,18g	19,13g	22,38g	21,09g	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	26,72g	g	g
Szénhidrát:	82,58g	124,98g	146,63g	109,22g	104,04g	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	310,49mg	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