

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2025. szeptember 1 - 2025. szeptember 7

Étkezés	2025.09.01 Hétfő	2025.09.02 Kedd	2025.09.03 Szerda	2025.09.04 Csütörtök	2025.09.05 Péntek	2025.09.06 Szombat	2025.09.07 Vasárnap
Reggeli	Kakaó ital b. ⁷ E: 118kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, H. Cuk: 9g, Ső: 0,3g	Szárnymájkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tejeskávé ⁷ E: 136kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 20g, H. Cuk: 18g, Ső: 0,2g	Kalács (foszlós) ^{1,3,7} E: 130kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,3g	reszelt sárgarépa E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g		
	Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H. Cuk: 9g, Ső: 0,3g	Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, 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	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
		kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	paradicsom E: 4kcal, 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	KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,4g		
		teljesörlésű kenyér ¹ E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g		
Tízórai	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H. Cuk: 11g, Ső: 0,0g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H. Cuk: 17g, Ső: 0,0g	Nektarin E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Szőlő E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Zott jogobella joghurt ital ⁷ E: 426kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Ebéd	Natur csirkemell darálva ¹ E: 98kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 153kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 22g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Rakott brokkoli ⁷ E: 169kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Rántott sertésszelet tepsiben sütve ^{1,3} E: 159kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Zöldségleves tavaszi tészta nélkül ^{1,9} E: 39kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g		
	Zellermártás ^{1,9} E: 64kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H. Cuk: 3g, Ső: 0,1g	Sertéspörkölt E: 75kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Gyümölcslé (100%-OS) E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 60g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Karottás rizs E: 121kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Burgonyafőzelék, majorannával ^{1,7} E: 175kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
	Tört burgonya E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, 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		Lilakáposzta saláta E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g			
	Túró rudi 30 GR ⁷ E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H. Cuk: 4g, Ső: 0,0g						
Uzsonna	Paradicsomos Tonhalkrém ⁴ E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Sajtkrém, darált napraforgó maggal ⁷ E: 72kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Csicseriborsókrém E: 35kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Körözött ⁷ E: 45kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, 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		
	paprika E: 6kcal, 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	Retek E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g		
	KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,7g	Graham zsemle 50g ¹ E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Császárzsemle (44 G) ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, 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	Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
		Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g					
Energia:	791,28kcal	752,51kcal	762,80kcal	799,27kcal	940,65kcal	kcal	kcal
Zsír:	24,69g	22,86g	18,00g	21,29g	16,66g	g	g
Telített zsírsav:	4,04g	6,32g	4,44g	5,35g	3,04g	g	g
Fehérje:	36,80g	37,19g	31,61g	35,53g	21,02g	g	g
Szénhidrát:	98,96g	93,22g	140,15g	112,17g	88,83g	g	g
Hozzáadott cukor:	27,61g	27,35g	19,04g	10,55g	2,97g	g	g
Só:	1,44g	1,84g	1,23g	1,70g	0,99g	g	g
Ca:	359,53mg	343,71mg	353,34mg	340,34mg	291,50mg	mg	mg