

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 14

Étkezés	2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek	2025.09.13 Szombat	2025.09.14 Vasárnap
Reggeli	Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, 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	Tojásrántotta ³ E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g Gyümölcstea E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,3g BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,3,7} E: 85kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H. Cuk: 2g, Ső: 0,0g	MÉZ tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,3g Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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 Uborka/kigyó/ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Tízórai	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H. Cuk: 17g, Ső: 0,0g	Szőlő E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H. Cuk: 10g, Ső: 0,0g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H. Cuk: 11g, Ső: 0,0g	Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g		
Ebéd	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H. Cuk: 11g, Ső: 0,0g Spenótos tejszínes csőben sült tészta ^{1,3,7} E: 318kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 43g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,7g	Natúr sertésszelet ¹ E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g Brokkoli főzelék ^{1,7} E: 131kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 14g, H. Cuk: 2g, Ső: 0,1g Túró rudi 30 GR ⁷ E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H. Cuk: 4g, Ső: 0,0g	Nektarin E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g Sárgarépa főzelék ^{1,7} E: 147kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 22g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,6g Sült csirkecombfilé bőr nélkül E: 83kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Fejlesztet babfőzelék ^{1,7} E: 152kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g Sertés apró ¹ E: 116kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, 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	Főtt hús Meggymártás ^{1,7} E: 115kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 19g, H. Cuk: 5g, Ső: 0,0g Pirított dara ¹ E: 141kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Uzsonna	Vegetáriánus pástétom olivával E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, 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 teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Császárszemle ^{1,7} E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,2g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Uborka/kigyó/ vaj ⁷ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Tojáskrém ^{3,7,10} PÓRÉHAGYMA E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H. Cuk: 11g, Ső: 0,0g lekváros levél E: 132kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
Energia:	752,97kcal	762,04kcal	758,98kcal	804,15kcal	755,43kcal	kcal	kcal
Zsír:	23,24g	27,42g	21,99g	23,17g	29,22g	g	g
Telített zsírsav:	7,42g	2,22g	8,04g	3,09g	4,03g	g	g
Fehérje:	22,07g	37,22g	34,74g	38,16g	24,14g	g	g
Szénhidrát:	107,81g	73,89g	101,85g	105,93g	94,51g	g	g
Hozzáadott cukor:	28,95g	13,48g	22,04g	19,43g	31,28g	g	g
Só:	1,85g	1,14g	2,16g	1,39g	1,44g	g	g
Ca:	333,26mg	255,92mg	427,59mg	315,92mg	289,18mg	mg	mg