

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2025. szeptember 15 - 2025. szeptember 21

Étkezés	2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek	2025.09.20 Szombat	2025.09.21 Vasárnap
Reggeli	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Szárnyasmájkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Kakaó ital ⁷ E: 123kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 12g, 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 paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal tejmentes ¹ E: 264kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 58g, H.Cuk: 24g, 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 müzli ¹ E: 127kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 25g, H.Cuk: 14g, 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 Ovis kifli 30 g ^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
Tízórai	Epre turmix ⁷ E: 156kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 19g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,3g	Gyümölcslé 100%-os /0,2 dl / 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	SZILVA E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,0g	Gyümölcslé 100%-os /0,2 dl / E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g		
Ebéd	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} E: 55kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Rakott zöldbab, tojásos ^{3,7} E: 222kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Natúr csirkemell ¹ E: 98kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tökfőzelék ^{1,7} E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Kenyer (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Brokkolikrémeleves pirított tökmaggal ^{1,3,7} E: 112kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Zöldséges halvagdalt ^{1,3,4,9} E: 119kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Burgonyapüré ⁷ E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,1g	Lencsefőzelék ^{1,7,10} E: 206kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 23g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,1g Csirkepörkölt feltét ¹ E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlesű kenyér ¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Főtt hús E: 82kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} E: 302kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 47g, H.Cuk: 18g, Ső: 0,2g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g		
Uzsonna	Zöldáru paprika E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Padlizsánkrém liga margarinnal ¹⁰ E: 12kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g 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 BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g	Sajt, medve(140g/db) ⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Gyümölcsös túrókrém I ⁷ E: 133kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g Kalács (foszlós) ^{1,3,7} E: 130kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Szárnyas húskrém E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g		
Energia:	761,92kcal	796,59kcal	890,40kcal	914,54kcal	750,90kcal	kcal	kcal
Zsír:	28,65g	19,40g	28,29g	25,60g	23,37g	g	g
Telített zsírsav:	9,71g	4,08g	2,21g	4,17g	4,15g	g	g
Fehérje:	38,44g	34,68g	27,58g	40,44g	31,77g	g	g
Szénhidrát:	85,13g	114,84g	126,68g	126,97g	100,44g	g	g
Hozzáadott cukor:	26,79g	42,23g	26,22g	37,74g	44,54g	g	g
Só:	1,46g	1,38g	1,87g	1,27g	1,45g	g	g
Ca:	554,29mg	299,99mg	386,42mg	397,37mg	286,86mg	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. Szezámgyag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!