

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2025. október 20 - 2025. október 26

Étkezés	2025.10.20 Hétfő	2025.10.21 Kedd	2025.10.22 Szerda	2025.10.23 Csütörtök	2025.10.24 Péntek	2025.10.25 Szombat	2025.10.26 Vasárnap
Reggeli	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g SÁRGABARACK, DZSEM (FORMPACK) E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g KUGLÓF ^{1,3,7} E: 141kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g				
Tízórai	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g	Banán E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	100 %-os gyümölcsle E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g				
Ebéd	Rakott karfiol bulgurral ^{7,9} E: 352kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tökfőzelék ^{1,7} E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Túró rudi 30 GR ⁷ E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Töltött paprika paradicsommártással ^{1,3} E: 176kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 22g, H.Cuk: 5g, Só: 0,3g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g				
Uzsonna	Soproni felvágott E: 10kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojáskarika ³ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Reszelt sajt ⁷ E: 19kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Sertés párizsi / Kedvenc ízek/ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g				
Energia:	807,20kcal	794,05kcal	750,14kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	30,33g	22,99g	17,20g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	4,03g	4,89g	4,05g	g	g	g	g
Fehérje:	32,34g	29,16g	29,11g	g	g	g	g
Szénhidrát:	98,94g	112,97g	112,59g	g	g	g	g
Hozzáadott cukor:	21,25g	17,28g	43,23g	g	g	g	g
Só:	2,02g	1,44g	2,41g	g	g	g	g
Ca:	283,54mg	334,12mg	282,60mg	mg	mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!