

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2025. október 27 - 2025. november 2

Étkezés	2025.10.27 Hétfő	2025.10.28 Kedd	2025.10.29 Szerda	2025.10.30 Csütörtök	2025.10.31 Péntek	2025.11.01 Szombat	2025.11.02 Vasárnap
Reggeli	Ovis kifli 30 g ^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	Tejeskávé ⁷ E: 136kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 20g, H.Cuk: 18g, Só: 0,2g BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Sajtkrém, darált tökmaggal ⁷ E: 75kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tea E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	natúr joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gabona pehely ¹ E: 83kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g 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 györi édes keksz ^{1,3,7} E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g	Banán E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Eperturmix ⁷ E: 188kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 26g, H.Cuk: 25g, Só: 0,3g	Zott Jogobella Joghurt Ital ⁷ E: 426kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Banánrturmix ⁷ E: 250kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 44g, H.Cuk: 25g, Só: 0,4g		
Ebéd	Főtt kemény tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} E: 245kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 27g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g Burgonya köret E: 148kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 185kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertés apró ¹ E: 117kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Túró rudi 30 GR ⁷ E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Natúr sertésszelet ¹ E: 98kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sárgarépa főzelék ^{1,7} E: 147kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Sárgaborsó főzelék ¹ E: 192kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Burgonyafőzelék, majorannával ^{1,7} E: 175kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkemájpörkölt E: 95kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g vaj ⁷ E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Medvehagymás túrókrém ⁷ E: 36kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás kenyér ¹ E: 87kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Uborka/kigyó/ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Császárszemle ^{1,7} E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, 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 PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Paradicsomos Tonhalkrém ⁴ E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesőrlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Padlizsánkrém ⁷ E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Energia:	840,77kcal	944,52kcal	818,08kcal	903,16kcal	794,58kcal	kcal	kcal
Zsír:	33,63g	38,12g	24,57g	15,67g	22,37g	g	g
Telített zsírsav:	8,21g	6,14g	7,45g	3,11g	9,23g	g	g
Fehérje:	28,80g	34,13g	36,96g	25,84g	31,27g	g	g
Szénhidrát:	101,84g	113,03g	97,10g	77,91g	115,01g	g	g
Hozzáadott cukor:	27,87g	26,41g	28,09g	g	34,45g	g	g
Só:	1,25g	0,87g	2,15g	1,23g	1,61g	g	g
Ca:	447,32mg	239,89mg	472,65mg	258,54mg	796,60mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!