

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2025. november 3 - 2025. november 9

Étkezés	2025.11.03 Hétfő	2025.11.04 Kedd	2025.11.05 Szerda	2025.11.06 Csütörtök	2025.11.07 Péntek	2025.11.08 Szombat	2025.11.09 Vasárnap
Reggeli	Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,1g 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: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Banános túrókrém⁷ E: 101kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kalács (foszlós)^{1,3,7} E: 130kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Gyümölcs joghurt⁷ E: 89kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 8g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,4g háztartási keksz¹ E: 83kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,2g	Tojásrántotta³ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal^{1,7} E: 217kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 32g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g		
Tízórai	narancslé 100%-ps E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 84kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,2g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g	Kakaó ital⁷ E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g		
Ebéd	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g Zöldborsó főzelék^{1,7,9} E: 261kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 38g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,2g Sertés pörkölt feltét¹ E: 129kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Piritott tökmag darálva E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Natúr csirkemell¹ E: 98kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sütőtökpüré E: 141kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Sült csirkemell csíkok E: 116kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Lencsefőzelék^{1,7,10} E: 234kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 24g, H.Cuk: 1g, 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 Kinder tejszelet 28 gr^{1,7} E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,0g	Tonhalas bulgurizottó^{4,7} E: 325kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g mandarin E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Stefánia vagdalt^{1,3} E: 119kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Banán E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Karottás rizs E: 121kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
Uzsonna	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Paradicsom E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Sertés párizsi / Kedvenc ízek/ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Uborka/kigyó/ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tojáskrém^{3,7,10} E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g PÓRÉHAGYMA E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Császárszemle (44 G)^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	kifli^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g Vegetáriánus pástétom olívával E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 84kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,2g	Körözött⁷ E: 45kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, 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 paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	862,57kcal	797,20kcal	949,95kcal	770,09kcal	797,48kcal	kcal	kcal
Zsír:	29,54g	26,43g	35,51g	31,81g	15,90g	g	g
Telített zsírsav:	2,80g	3,61g	4,02g	5,28g	5,75g	g	g
Fehérje:	34,54g	37,44g	37,38g	33,32g	32,70g	g	g
Szénhidrát:	108,86g	99,97g	95,06g	86,20g	126,38g	g	g
Hozzáadott cukor:	20,31g	7,41g	33,67g	17,73g	26,80g	g	g
Só:	1,81g	1,82g	1,74g	1,48g	1,43g	g	g
Ca:	306,42mg	351,25mg	278,82mg	376,69mg	305,51mg	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!