

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2025. november 10 - 2025. november 16

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek	2025.11.15 Szombat	2025.11.16 Vasárnap
Reggeli	Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Kalács (foszlós)^{1,3,7} E: 130kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Tejeskávé⁷ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, H.Cuk: 12g, Só: 0,0g Kifli (44 G)^{1,7} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Szárnas húskrém E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcsle 100%-os /0,2 dl / E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g vaj⁷ E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Szójás korpás kifli^{1,6} E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tojáskrém^{3,7,10} E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g PÓRÉHAGYMA E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g		
Tízórai	100 %-os gyümölcsle E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g	Banán E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 84kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g Ovis kifli 30 g^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tejeskávé⁷ E: 164kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, H.Cuk: 21g, Só: 0,3g	Körte E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g háztartási keksz¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 23g, H.Cuk: 6g, Só: 0,3g		
Ebéd	Kelkáposztafőzelék^{1,9} E: 165kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, H.Cuk: 3g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Kinder tejszelet 28 gr^{1,7} E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g	Sertéssült (comb)⁹ E: 107kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sárgarépa főzelék^{1,7} E: 237kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Szárazbab főzelék^{1,7} E: 253kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Húsleves (sertés), cérnametélttel^{1,3,9} E: 128kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt hús E: 82kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Meggymártás^{1,7} E: 115kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 19g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g Piritott dara fél adag¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonyás hús sertésből^{1,3} E: 261kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 30g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege uborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Uzsonna	Szárnas húskrém⁷ E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tonhalkrém tejmentes^{4,10} E: 39kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldáru paprika E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vízes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	narancs E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g BRIÓS KICSI (47 G)^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Tojáskarika³ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Szójás korpás kifli^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Banános túrókrém⁷ E: 101kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
Energia:	758,46kcal	775,98kcal	803,89kcal	824,49kcal	831,91kcal	kcal	kcal
Zsír:	21,30g	28,69g	16,15g	28,91g	24,34g	g	g
Telített zsírsav:	5,56g	3,40g	4,54g	7,18g	4,62g	g	g
Fehérje:	25,97g	26,47g	37,18g	35,86g	37,13g	g	g
Szénhidrát:	108,30g	103,11g	121,93g	98,04g	113,42g	g	g
Hozzáadott cukor:	32,26g	12,55g	12,99g	42,81g	14,95g	g	g
Só:	1,60g	1,48g	1,78g	1,03g	1,52g	g	g
Ca:	299,12mg	320,65mg	318,91mg	312,93mg	312,93mg	mg	mg