

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2025. november 24 - 2025. november 30

Étkezés	2025.11.24 Hétfő	2025.11.25 Kedd	2025.11.26 Szerda	2025.11.27 Csütörtök	2025.11.28 Péntek	2025.11.29 Szombat	2025.11.30 Vasárnap
Reggeli	reszelt sárgarépa E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Kakaó ital b. ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	Tojásrántotta ³ E: 78kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Sajtkrém, darált napraforgó maggal ⁷ E: 72kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
	Tejeskávé ⁷ E: 164kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, H.Cuk: 21g, Só: 0,3g	BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Tea E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 3g, 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	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: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g		
	Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g			paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	teljesörlésű kenyér ¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g		
Tízórai	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g	Kakaó ital ⁷ E: 95kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 9g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g	Körte E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcssaláta E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g		
	Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} E: 245kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 27g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g	Főtt hús, sertéscomb E: 65kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Lencseleves zöldséges ^{1,7,10} E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Natúr csirkemell ¹ E: 127kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Székelykáposzta ^{1,7} E: 222kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g		
	Főtt tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zellermártás ^{1,7,9} E: 194kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g	Rántott sertésszelet tepsiben sütve ^{1,3} E: 159kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Paradicsom mártás ^{1,9} E: 163kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, H.Cuk: 8g, Só: 0,2g			
	Tört burgonya fél adag E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	MANDARIN E: 41kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kukoricás rizs E: 211kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tört burgonya E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g			
Uzsonna	Császárszemle ^{1,7} E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tonhalkrém ^{4,10} E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Májpástétom ¹⁰ E: 27kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcsös túrókrém I ⁷ E: 97kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g	Iekváros levél E: 264kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g		
	Szárnyas húskrém E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kalács (foszlós) ^{1,3,7} E: 98kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g		
	Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g				
			narancs E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g				
Energia:	834,08kcal	773,46kcal	934,19kcal	929,56kcal	879,24kcal	kcal	kcal
Zsír:	26,85g	32,74g	27,66g	33,87g	37,77g	g	g
Telített zsírsav:	5,73g	4,02g	4,67g	6,30g	8,02g	g	g
Fehérje:	32,54g	27,88g	44,23g	39,88g	34,62g	g	g
Szénhidrát:	100,45g	89,43g	121,30g	112,51g	97,54g	g	g
Hozzáadott cukor:	38,06g	32,12g	10,54g	22,40g	30,19g	g	g
Só:	1,33g	0,95g	2,71g	1,41g	1,35g	g	g
Ca:	515,29mg	294,56mg	319,75mg	361,76mg	525,60mg	mg	mg