

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2025. december 1 - 2025. december 7

Étkezés	2025.12.01 Hétfő	2025.12.02 Kedd	2025.12.03 Szerda	2025.12.04 Csütörtök	2025.12.05 Péntek	2025.12.06 Szombat	2025.12.07 Vasárnap
Reggeli	Karottás (sárgarépás) ligamargarin E: 26kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 1g, 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 KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szorattal^{1,7} E: 257kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 42g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,3g	tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Sertés párizsi / Kedvenc Ízek/ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g	Tejeskávé⁷ E: 164kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, H.Cuk: 21g, Ső: 0,3g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Tízórai	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g	Banán E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Körte E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	mandarin E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, 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	Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 243kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 30g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,1g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Sertésszelet vadas mártással^{1,7,9,10} E: 157kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 8g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,2g Párolt bulgur E: 198kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Vagdalt^{1,3} E: 119kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g Cukkinifőzelék^{1,7} E: 162kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 10g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Rakott karfiol bulgurral^{7,9} E: 352kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Banán E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Fejtttbabfőzelék áttörve^{1,7} E: 201kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Csoki Mikulás tejcsokis⁷ E: 19kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Uzsonna	Császárszemle^{1,7} E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tojáskrém^{3,7,10} E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Zala felvágott⁶ E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kaliforniai Paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Paradicsomos Tonhalkrém⁴ E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Uborka/kigyó/ Graham kenyér E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Kakaós csiga^{1,3,7} E: 217kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Zöldfűszeres vajkrém⁷ E: 19kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Retek jégcsap E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	791,89kcal	848,68kcal	803,82kcal	863,56kcal	846,42kcal	kcal	kcal
Zsír:	22,31g	20,35g	31,12g	32,91g	14,65g	g	g
Telített zsírsav:	3,20g	5,22g	5,11g	4,04g	4,35g	g	g
Fehérje:	31,27g	33,01g	32,95g	34,65g	29,65g	g	g
Szénhidrát:	100,76g	133,15g	92,00g	107,37g	143,91g	g	g
Hozzáadott cukor:	26,83g	20,39g	12,98g	9,82g	38,76g	g	g
Só:	1,82g	1,29g	1,66g	1,33g	1,14g	g	g
Meal Planner / Tex and Ca:	344,67mg	300,70mg	370,24mg	300,63mg	306,52mg	mg	1mg