

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2025. december 8 - 2025. december 14

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat	2025.12.14 Vasárnap
Reggeli	Tojásrántotta zöldborsóval³ E: 96kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcsstea E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 84kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g	Főtt kemény tojás reszelve³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Vaniliás tej⁷ E: 114kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,3g vaj⁷ E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé⁷ E: 164kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, H.Cuk: 21g, Só: 0,3g Szójás korpás kifli^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	darált tökmagos margarinkrém E: 89kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kakaó ital⁷ E: 95kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 9g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Graham kenyér E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	MÉZ E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	
Tízórai	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g	Babapiskóta^{1,3} E: 152kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 31g, H.Cuk: 16g, Só: 0,0g Banán E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g	Körte E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Túró rudi 30 GR⁷ E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Alma-banánpüré E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g Dörmi piskóta^{1,3,5,7,8} E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Ebéd	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g Lencsefőzelék^{1,7,10} E: 206kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 23g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g Sertés apró¹ E: 116kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Sertés pörkölt¹ E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Zeller mártás^{1,9} E: 134kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 2g, Só: 0,1g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Panírozott halrudacska / tepsiben sütte)^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 89kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Petrezselymes burgonya E: 158kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Csemege uborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Natúr sertésszelet¹ E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Meggy mártás^{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	Zöldbabfőzelék^{1,7} E: 159kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirke pörkölt feltét¹ E: 96kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna)¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Natúr csirkemell¹ E: 109kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sütőtökös burgonyapüré⁷ E: 251kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 45g, H.Cuk: 2g, Só: 0,1g	
Uzsonna	Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Körözött⁷ E: 45kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Szőlő E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Túrós táska (50 G)^{1,7} E: 212kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 34g, H.Cuk: 4g, Só: 0,8g	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Párizsi felvágott E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Retek jégcsap E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojáskarika³ E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kalács (foszlós)^{1,3,7} E: 130kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	
Energia:	860,76kcal	778,32kcal	926,69kcal	768,76kcal	869,50kcal	783,46kcal	kcal
Zsír:	28,98g	24,16g	30,00g	25,24g	37,67g	17,70g	g
Telített zsírsav:	3,04g	4,69g	8,63g	4,28g	3,05g	4,03g	g
Fehérje:	39,57g	24,11g	33,34g	31,24g	33,84g	34,61g	g
Szénhidrát:	103,60g	113,08g	123,04g	98,73g	95,56g	116,42g	g
Minerálisok:	36,91g	24,73g	31,94g	29,92g	7,05g	28,83g	g
Só:	1,27g	1,64g	2,05g	1,14g	1,39g	1,45g	1 g