

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2025. december 15 - 2025. december 21

Étkezés	2025.12.15 Hétfő	2025.12.16 Kedd	2025.12.17 Szerda	2025.12.18 Csütörtök	2025.12.19 Péntek	2025.12.20 Szombat	2025.12.21 Vasárnap
Reggeli	Tojásrántotta zöldborsóval ³ E: 132kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g 100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g Graham kenyér E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	KEFÍR FALUSI 1,5 DL E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 8g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,1g kifli ^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Kakaó ital ⁷ E: 95kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 9g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,2g Ovis kifli 30 g ^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Tej, kalács ^{1,3,7} E: 194kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 23g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,4g	Magyaros vajkrém ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g		
Tízórai	Banánrturmix ⁷ E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 20g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,2g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g Kinder tejszelet 28 gr ^{1,7} E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,0g	Körte E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Keksz, györi édes ^{1,3,7} E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	narancslé 100%-ps E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, 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	Almamártás ^{1,7} E: 229kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,1g	Natúr csirkemell ¹ E: 98kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sárgarépafozelék ^{1,7} E: 192kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Csontleves ^{1,3} E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Töltött paprika ^{1,3,9} E: 284kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 26g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,3g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Tavaszi vagdalt ^{1,3} E: 142kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Párolt bulgur E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g MANDARIN E: 27kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Sárgarépas burgonyapüré csirkehússal ⁷ E: 247kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 32g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g		
Uzsonna	Retek hónapos E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vegetáriánus pástétom olívaával E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Medvehagymás túrókrém ⁷ E: 36kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, 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 teljesörlésű kenyér ¹ E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g VAJ, TEAVAJ E: 75kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g Tonhalkrém ^{4,10} E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	814,07kcal	817,23kcal	914,82kcal	764,32kcal	778,05kcal	kcal	kcal
Zsír:	28,82g	22,38g	28,45g	18,03g	19,55g	g	g
Telített zsírsav:	5,02g	6,92g	3,23g	4,93g	4,27g	g	g
Fehérje:	26,07g	36,02g	32,39g	29,12g	32,56g	g	g
Szénhidrát:	108,53g	111,06g	118,40g	114,99g	114,83g	g	g
Hozzáadott cukor:	39,56g	37,90g	12,51g	10,43g	38,23g	g	g
Só:	0,93g	2,18g	1,20g	1,26g	1,32g	g	g
Ca:	376,38mg	350,79mg	218,38mg	320,08mg	345,07mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt