

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2025. november 10 - 2025. november 16

| Étkezés           | 2025.11.10<br>Hétfő                                                                                                                         | 2025.11.11<br>Kedd                                                                                                                  | 2025.11.12<br>Szerda                                                                                                                 | 2025.11.13<br>Csütörtök                                                                                                                             | 2025.11.14<br>Péntek                                                                                                                     | 2025.11.15<br>Szombat | 2025.11.16<br>Vasárnap |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Reggeli           | <b>Tej, UHT ( 2,8 %)<sup>7</sup></b><br><small>E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g</small>              | <b>Tejeskávé<sup>7</sup></b><br><small>E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,0g</small>             | <b>Szárnas húskrém</b><br><small>E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small>                      | <b>Gyümölcs tea</b><br><small>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g</small>                                        | <b>Tojáskrém<sup>3,7,10</sup></b><br><small>E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</small>               |                       |                        |
|                   | <b>Kalács (foszlós)<sup>1,3,7</sup></b><br><small>E: 130kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g</small>          | <b>Kifli (44 G)<sup>1,7</sup></b><br><small>E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g</small>        | <b>Gyümölcsle 100%-os /0,2 dl /</b><br><small>E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,0g</small>          | <b>kaliforniai paprika</b><br><small>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                                  | <b>PÓRÉHAGYMA</b><br><small>E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                                |                       |                        |
|                   |                                                                                                                                             | <b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b><br><small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small>      | <b>Paradicsom</b><br><small>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                            | <b>vaj<sup>7</sup></b><br><small>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                                     | <b>Tej, UHT ( 2,8 %)<sup>7</sup></b><br><small>E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g</small>           |                       |                        |
|                   |                                                                                                                                             |                                                                                                                                     | <b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b><br><small>E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g</small>     | <b>Graham kenyér</b><br><small>E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g</small>                                      | <b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b><br><small>E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g</small>        |                       |                        |
| Tízórai           | <b>100 %-os gyümölcsle</b><br><small>E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g</small>                       | <b>Banán</b><br><small>E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                               | <b>Tej, UHT ( 2,8 %)<sup>7</sup></b><br><small>E: 84kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,2g</small>        | <b>Tejeskávé<sup>7</sup></b><br><small>E: 164kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, H.Cuk: 21g, Ső: 0,3g</small>                            | <b>Körte</b><br><small>E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                                   |                       |                        |
|                   |                                                                                                                                             |                                                                                                                                     | <b>Ovis kifli 30 g<sup>1,7</sup></b><br><small>E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small>        |                                                                                                                                                     | <b>háztartási keksz<sup>1</sup></b><br><small>E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 23g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,3g</small>           |                       |                        |
| Ebéd              | <b>Kelkáposztafőzelék<sup>1,9</sup></b><br><small>E: 165kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,1g</small>          | <b>Sertéssült (comb)<sup>9</sup></b><br><small>E: 107kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small>      | <b>Szárazbabfőzelék<sup>1,7</sup></b><br><small>E: 253kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g</small>    | <b>Húsleves (sertés), cérnametélttel<sup>1,3,9</sup></b><br><small>E: 128kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</small> | <b>Tarhonyás hús sertésből<sup>1,3</sup></b><br><small>E: 261kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 30g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small> |                       |                        |
|                   | <b>Kenyér (félbarna)<sup>1</sup></b><br><small>E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</small>             | <b>Sárgarépa főzelék<sup>1,7</sup></b><br><small>E: 237kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g</small>  | <b>Kenyér (félbarna)<sup>1</sup></b><br><small>E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</small>      | <b>Meggymártás<sup>1,7</sup></b><br><small>E: 115kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 19g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g</small>                         | <b>Csemege uborka</b><br><small>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                            |                       |                        |
|                   | <b>Kinder tejszelet 28 gr<sup>1,7</sup></b><br><small>E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,0g</small>        |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      | <b>Piritott dara fél adag<sup>1</sup></b><br><small>E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                 |                                                                                                                                          |                       |                        |
| Uzsonna           | <b>Szárnas húskrém<sup>7</sup></b><br><small>E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                 | <b>Tonhalkrém tejmentes<sup>4,10</sup></b><br><small>E: 39kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small> | <b>narancs</b><br><small>E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                              | <b>Tojáskarika<sup>3</sup></b><br><small>E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                             | <b>Banános túrókrém<sup>7</sup></b><br><small>E: 101kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small>           |                       |                        |
|                   | <b>Retek</b><br><small>E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                                        | <b>Zöldáru paprika</b><br><small>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                      | <b>BRIÓS KICSI (47 G)<sup>1,3,7</sup></b><br><small>E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g</small> | <b>Alma</b><br><small>E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g</small>                                              |                                                                                                                                          |                       |                        |
|                   | <b>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></b><br><small>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</small> | <b>Vizes zsemle (54 G)<sup>1</sup></b><br><small>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>   |                                                                                                                                      | <b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b><br><small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small>                      |                                                                                                                                          |                       |                        |
|                   |                                                                                                                                             |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      | <b>Szójás korpás kifli<sup>1,6</sup></b><br><small>E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</small>                  |                                                                                                                                          |                       |                        |
| Energia:          | 758,46kcal                                                                                                                                  | 775,98kcal                                                                                                                          | 803,89kcal                                                                                                                           | 790,53kcal                                                                                                                                          | 831,91kcal                                                                                                                               | kcal                  | kcal                   |
| Zsír:             | 21,30g                                                                                                                                      | 28,69g                                                                                                                              | 16,15g                                                                                                                               | 25,10g                                                                                                                                              | 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                                                                                                                               | 28,03g                                                                                                                                              | 37,13g                                                                                                                                   | g                     | g                      |
| Szénhidrát:       | 108,30g                                                                                                                                     | 103,11g                                                                                                                             | 121,93g                                                                                                                              | 106,44g                                                                                                                                             | 113,42g                                                                                                                                  | g                     | g                      |
| Hozzáadott cukor: | 32,26g                                                                                                                                      | 12,55g                                                                                                                              | 12,99g                                                                                                                               | 42,81g                                                                                                                                              | 14,95g                                                                                                                                   | g                     | g                      |
| Ső:               | 1,60g                                                                                                                                       | 1,48g                                                                                                                               | 1,78g                                                                                                                                | 1,29g                                                                                                                                               | 1,52g                                                                                                                                    | g                     | g                      |
| Ca:               | 299,12mg                                                                                                                                    | 320,65mg                                                                                                                            | 318,91mg                                                                                                                             | 320,42mg                                                                                                                                            | 377,63mg                                                                                                                                 | 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

A halak és az azokból készült termékek nem kerülnek a csodababba.

1