

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2025. november 17 - 2025. november 23

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek	2025.11.22 Szombat	2025.11.23 Vasárnap
Reggeli	Tojásomlett³ E: 113kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, 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 Ovis kifli 30 g^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Graham kenyér E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,1g	Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g KUGLÓF^{1,3,7} E: 141kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g	Kakaó ital⁷ E: 123kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 12g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Vajkrém zöldfűszeres⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Tízórai	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g	Banánturmix⁷ E: 161kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 25g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,2g	Gyümölcsle (100%-OS) E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 60g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Körte E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, 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	Szőlő E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Ebéd	Tojásleves^{1,3,9} E: 130kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 5g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,2g Gombapörkölt E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Párolt bulgur E: 242kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tököfőzelék^{1,7} E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Natúr csirkemáj¹ E: 110kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Kukoricás répa főzelék^{1,7} E: 260kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 28g, 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	Natúr sertésszelet¹ E: 98kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Karfiol főzelék^{1,7} E: 122kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g	Főtt hús E: 49kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Almamártás^{1,7} E: 229kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,1g		
Uzsonna	zsemle körözött paprika^{1,6,7} E: 117kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	100 %-os gyümölcsle E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	BRIÓS KICSI (47 G)^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g narancs E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tojás karika³ E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, 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 PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Csirkemellsonka⁶ E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g		
Energia:	910,25kcal	752,24kcal	774,92kcal	764,47kcal	766,69kcal	kcal	kcal
Zsír:	44,66g	17,86g	18,37g	28,50g	28,93g	g	g
Telített zsírsav:	5,45g	7,79g	3,97g	6,98g	4,08g	g	g
Fehérje:	34,06g	34,81g	24,60g	33,71g	27,37g	g	g
Szénhidrát:	92,18g	107,52g	154,50g	90,58g	95,61g	g	g
Hozzáadott cukor:	21,63g	40,11g	8,70g	16,09g	19,98g	g	g
Só:	0,91g	1,63g	1,31g	1,51g	1,80g	g	g
Ca:	302,68mg	477,78mg	389,57mg	349,00mg	390,71mg	mg	mg

Allergének:

1. Glutén tartalom: azonosítva 2. Rákélesztés 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.

A változás jogát fenntartjuk!