

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2025. november 24 - 2025. november 30

Étkezés	2025.11.24 Hétfő	2025.11.25 Kedd	2025.11.26 Szerda	2025.11.27 Csütörtök	2025.11.28 Péntek	2025.11.29 Szombat	2025.11.30 Vasárnap
Reggeli	reszelt sárgarépa E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Kakaó ital b. ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	Tojásrántotta ³ E: 78kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Sajtkrém, darált napraforgó maggal ⁷ E: 72kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
	Tejeskávé ⁷ E: 164kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, H.Cuk: 21g, Só: 0,3g	BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Tea E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
	teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g		
	Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g			paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	teljesörlésű kenyér ¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g		
Tízórai	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g	Kakaó ital ⁷ E: 95kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 9g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g	Körte E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcssaláta E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g		
	Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} E: 245kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 27g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g	Főtt hús, sertéscomb E: 65kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Lencseleves zöldséges ^{1,7,10} E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Natúr csirkemell ¹ E: 127kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Székelykáposzta ^{1,7} E: 222kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g		
	Főtt tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zellermártás ^{1,7,9} E: 194kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g	Rántott sertésszelet tepsiben sütve ^{1,3} E: 159kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Paradicsom mártás ^{1,9} E: 163kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, H.Cuk: 8g, Só: 0,2g			
	Tört burgonya fél adag E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	MANDARIN E: 41kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kukoricás rizs E: 211kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tört burgonya E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g			
Uzsonna	Császárszemle ^{1,7} E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tonhalkrém ^{4,10} E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Májpástétom ¹⁰ E: 27kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcsös túrókrém I ⁷ E: 97kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g	Iekváros levél E: 264kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g		
	Szárnyas húskrém E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kalács (foszlós) ^{1,3,7} E: 98kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g		
	Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g				
			narancs E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g				
Energia:	834,08kcal	773,46kcal	934,19kcal	929,56kcal	879,24kcal	kcal	kcal
Zsír:	26,85g	32,74g	27,66g	33,87g	37,77g	g	g
Telített zsírsav:	5,73g	4,02g	4,67g	6,30g	8,02g	g	g
Fehérje:	32,54g	27,88g	44,23g	39,88g	34,62g	g	g
Szénhidrát:	100,45g	89,43g	121,30g	112,51g	97,54g	g	g
Hozzáadott cukor:	38,06g	32,12g	10,54g	22,40g	30,19g	g	g
Só:	1,33g	0,95g	2,71g	1,41g	1,35g	g	g
Ca:	515,29mg	294,56mg	319,75mg	361,76mg	525,60mg	mg	mg

Allergének: and Co Network Kft. www.texandco.hu

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

A változás jogát fenntartjuk!