

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2025. december 22 - 2025. december 28

Étkezés	2025.12.22 Hétfő	2025.12.23 Kedd	2025.12.24 Szerda	2025.12.25 Csütörtök	2025.12.26 Péntek	2025.12.27 Szombat	2025.12.28 Vasárnap
Reggeli	Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Szárnymájkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tea E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g Kalács (foslós)^{1,3,7} E: 130kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g VAJ, TEAVAJ E: 75kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g					
Tízórai	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g	Banánturmix⁷ E: 186kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 27g, H.Cuk: 17g, Só: 0,3g györi édes keksz^{1,3,7} E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g					
Ebéd	Natur csirkemell darálva¹ E: 98kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sütőtökpüré E: 141kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 20g, 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	Zöldbabfőzelék^{1,7} E: 159kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertéspörkölt E: 75kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g					
Uzsonna	Pulyka sonka E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Tejeskávé⁷ E: 164kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, H.Cuk: 21g, Só: 0,3g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojáskrém^{3,7,10} E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, 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 KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g					
Energia:	930,40kcal	854,34kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	31,51g	40,81g	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	8,74g	4,06g	g	g	g	g	g
Fehérje:	43,86g	30,70g	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	116,07g	88,17g	g	g	g	g	g
Hozzáadott cukor:	45,78g	22,48g	g	g	g	g	g
Só:	1,44g	1,49g	g	g	g	g	g
Ca:	554,34mg	274,24mg	mg	mg	mg	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. Szennyezőanyag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt