

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2026. január 5 - 2026. január 11

Étkezés	2026.01.05 Hétfő	2026.01.06 Kedd	2026.01.07 Szerda	2026.01.08 Csütörtök	2026.01.09 Péntek	2026.01.10 Szombat	2026.01.11 Vasárnap
Reggeli	tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, 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	zabkása almával, mazsolával ^{1,7} E: 148kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 20g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,2g	Császárszemle ^{1,7} E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g vaj ⁷ E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Tejeskávé ⁷ E: 164kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, H.Cuk: 21g, Ső: 0,3g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Párizsi felvágott E: 11kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Sárgabarack íz teljesörlésű kenyér ¹ E: 227kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g tej ⁷ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g		
	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g	Kifli gyümölcsös túrókrém ^{1,7} E: 254kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 39g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,6g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g	MANDARIN Babapiskóta ^{1,3} E: 76kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,0g	Alma-körtepuré E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,0g		
	Sertés apró ¹ E: 72kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Lencsefőzelék áttörve ^{1,7,10} E: 206kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 23g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Főtt hús Süttőtökpüré E: 141kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 20g, 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	Tojáspörkölt ^{1,3} E: 136kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sárgarépa-főzelék ^{1,7} E: 176kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g	Csöben sült brokkoli csirkemellel rétegezve ^{1,3,7} E: 168kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Rakott savanyú káposzta ^{3,7} E: 368kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
	Szárnyas húskrém E: 71kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, 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 Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tojáskarika ³ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, 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 Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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	Tonhalkrém /Liga margarinna ^{4,10} E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 217kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Szójás korpás kifli ^{1,6} Sajt, medve(140g/db) ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Uborka/kigyó/ E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g		
Energia:	753,06kcal	773,65kcal	831,52kcal	784,86kcal	924,37kcal	kcal	kcal
Zsír:	24,50g	25,27g	37,29g	20,81g	28,80g	g	g
Telített zsírsav:	3,21g	4,19g	7,66g	7,24g	3,16g	g	g
Fehérje:	38,47g	31,69g	25,71g	36,72g	25,34g	g	g
Szénhidrát:	91,32g	102,56g	83,26g	112,98g	135,15g	g	g
Hozzáadott cukor:	12,72g	13,91g	17,40g	28,60g	3,07g	g	g
Ső:	0,90g	1,77g	1,88g	1,55g	1,34g	g	g
Ca:	313,76mg	306,24mg	404,71mg	459,98mg	318,18mg	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt