

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2025. december 15 - 2025. december 21

Étkezés	2025.12.15 Hétfő	2025.12.16 Kedd	2025.12.17 Szerda	2025.12.18 Csütörtök	2025.12.19 Péntek	2025.12.20 Szombat	2025.12.21 Vasárnap
Reggeli	Tojásrántotta zöldborsóval ³ E: 132kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g 100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	KEFÍR FALUSI 1,5 DL E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 10g, H.Cuk: 7g, Só: 0,1g kifli ^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Kakaó ital ⁷ E: 95kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 9g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g Ovis kifli 30 g ^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tej, kalács ^{1,3,7} E: 194kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 23g, H.Cuk: 9g, Só: 0,4g	Magyaros vajkrém ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, 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 KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Tízórai	Banánrturmix ⁷ E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 20g, H.Cuk: 12g, Só: 0,2g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g Kinder tejszelet 28 gr ^{1,7} E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g	Körte E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Keksz, györi édes ^{1,3,7} E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	narancslé 100%-ps E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g		
Ebéd	Sárgaborsó főzelék ¹ E: 192kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Rakott savanyú káposzta bulgarral ^{3,7} E: 345kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Töltött paprika ^{1,3,9} E: 284kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 26g, H.Cuk: 5g, Só: 0,3g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Natúr csirkemell ¹ E: 98kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sárgarépa főzelék ^{1,7} E: 192kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Finomfőzelék ^{1,7} E: 403kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 77g, H.Cuk: 4g, Só: 0,1g		
Uzsonna	Retek hónapos E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vegetáriánus pástétom olívaával E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Medvehagymás túrókrém ⁷ E: 36kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g 100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g VAJ, TEAVAJ E: 75kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g Tonhalkrém ^{4,10} E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	776,91kcal	795,11kcal	847,34kcal	790,02kcal	934,18kcal	kcal	kcal
Zsír:	20,11g	23,88g	27,95g	24,59g	21,74g	g	g
Telített zsírsav:	5,17g	5,53g	3,23g	6,32g	4,80g	g	g
Fehérje:	32,92g	32,18g	30,86g	34,29g	21,75g	g	g
Szénhidrát:	112,20g	112,12g	113,85g	102,16g	159,56g	g	g
Hozzáadott cukor:	29,57g	37,90g	12,51g	10,43g	41,99g	g	g
Só:	0,80g	1,40g	1,16g	2,08g	1,02g	g	g
Ca:	290,21mg	287,59mg	215,83mg	432,11mg	347,73mg	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 változás jogát fenntartjuk!