

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2026. február 23 - 2026. március 1

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek	2026.02.28 Szombat	2026.03.01 Vasárnap
Reggeli	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Kifli (44 G) ^{1,7} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	kifli ^{1,3,7} E: 55kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, 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	Melegszendvics ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,0g Gyümölcsstea E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Karamellás tej ⁷ E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 19g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,3g Párizsi felvágott E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Sárgabarack extradzsem E: 25kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, 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		
	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g	KIWI E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Banánrturmix ⁷ E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 20g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,2g	narancs E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Körte E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Babapiskóta ^{1,3} E: 152kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 31g, H.Cuk: 16g, Ső: 0,0g		
	Rakott savanyú káposzta bulgurral ^{3,7} E: 345kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Sertésraguleves, zöldborsós ^{1,9} E: 133kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Mákos tészta ¹ E: 257kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 37g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g	Karalábéfőzelék ^{1,7} E: 121kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 19g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,2g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Natúr csirkemell ¹ E: 160kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sárgaborsó főzelék ¹ E: 192kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 25g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,1g Főtt tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tört burgonya fél adag E: 93kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
	Tojáskrém ^{3,7,10} E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Retek jégcsap E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, 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	Csirkemellsonka ⁶ 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 Uborka/kigyó/ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g	Körözött ⁷ E: 45kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g PÓRÉHAGYMA E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Paradicsomos Tonhalkrém ⁴ E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	805,18kcal	758,64kcal	769,39kcal	888,04kcal	883,42kcal	kcal	kcal
Zsír:	29,63g	24,94g	15,19g	28,62g	27,66g	g	g
Telített zsírsav:	4,00g	4,29g	3,51g	5,43g	2,80g	g	g
Fehérje:	34,57g	34,01g	27,86g	45,82g	30,61g	g	g
Szénhidrát:	101,39g	97,77g	125,21g	107,91g	122,62g	g	g
Hozzáadott cukor:	21,23g	13,76g	33,24g	19,76g	22,18g	g	g
Só:	1,78g	1,65g	2,10g	2,21g	0,89g	g	g
Ca:	301,23mg	285,44mg	393,76mg	354,23mg	337,07mg	mg	mg