

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2026. március 9 - 2026. március 15

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek	2026.03.14 Szombat	2026.03.15 Vasárnap
Reggeli	Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Ovis kifli 30 g^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Tojásrántotta³ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Kakaó ital⁷ E: 95kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 9g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,2g	Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g	KUGLÓF^{1,3,7} E: 141kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g	Párizsi felvágott E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g		
	tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g		Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g		tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g		
	KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g				KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g		
Tízórai	alma E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Banános túrókrém⁷ E: 101kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Zott Jogobella jogh. ital 250g⁷ E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Körte E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	KIWI E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
			háztartási keksz¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 23g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,3g				
Ebéd	Natúr sertésszelet¹ E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Paraj (spenót) főzelék^{1,7} E: 245kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 27g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,2g	Meggyleves¹ E: 78kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,1g	Csirkepörkölt E: 131kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Sertéssült (comb)⁹ E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
	Finomfőzelék^{1,7} E: 377kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 76g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,2g	Tört burgonya fél adag E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Csirke rizottó⁷ E: 161kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Lencsefőzelék áttörve^{1,7,10} E: 206kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 23g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,1g	Burgonyafőzelék, majorannával^{1,7} E: 175kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
		Főtt kemény tojás reszelve³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g			
Uzsonna	Zala felvágott⁶ E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Szárnyasmájkrém⁷ E: 42kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g	Tökmagos túrókrém⁷ E: 90kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tojáskarika³ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	KÍGYÓUBORKA E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, 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	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
	Graham zsemle 50g¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Sajt, medve(140g/db)⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, 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		
	paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g			paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Retek jégcsap E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	856,72kcal	781,03kcal	859,50kcal	893,55kcal	824,59kcal	kcal	kcal
Zsír:	22,92g	28,22g	23,73g	34,59g	27,99g	g	g
Telített zsírsav:	3,68g	4,26g	0,64g	5,44g	3,04g	g	g
Fehérje:	30,44g	31,91g	36,49g	43,44g	36,12g	g	g
Szénhidrát:	128,64g	95,59g	120,06g	99,53g	102,63g	g	g
Hozzáadott cukor:	3,41g	4,12g	26,02g	11,99g	0,00g	g	g
Meal planner / Tex and Ső:	1,85g	1,04g	1,64g	1,48g	1,69g	g	1 g