

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2026. február 16 - 2026. február 22

Étkezés	2026.02.16 Hétfő	2026.02.17 Kedd	2026.02.18 Szerda	2026.02.19 Csütörtök	2026.02.20 Péntek	2026.02.21 Szombat	2026.02.22 Vasárnap
Reggeli	Kakaó ital b. ⁷ E: 88kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 8g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g Kalács (foszlós) ^{1,3,7} E: 130kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Tojáskrém ^{3,7,10} E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Vaniliás tej ⁷ E: 114kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,3g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g virágméz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tejbedara (tejbegríz) fahéjas szorattal ^{1,7} E: 275kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 42g, H.Cuk: 11g, Só: 0,3g	Gyümölcstea E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g VAJ, TEAVAJ E: 75kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Keks, györi édes ^{1,3,7} E: 127kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	fánk ^{1,3,7} E: 168kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sárgabarack extradzsem E: 25kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	narancs E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Babapiskóta ^{1,3} E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 23g, H.Cuk: 12g, Só: 0,0g	Banán E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 89kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 8g, H.Cuk: 10g, Só: 0,4g		
Ebéd	Cukkinifőzelék ^{1,7} E: 162kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 10g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Sertés csík ¹ E: 85kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Halvagdalt ^{1,3,4} E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Zellermártás ^{1,9} E: 64kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 3g, Só: 0,1g mandarin E: 19kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves ^{1,9} E: 42kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Panírozott halrudacska / tepsiben sütv) ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 89kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Petrezselymes burgonya E: 186kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Zöldborsó főzelék ^{1,7,9} E: 240kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 25g, H.Cuk: 2g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Főtt hús E: 82kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} E: 167kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 36g, H.Cuk: 15g, Só: 0,5g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Uzsonna	Szárnymájkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Uborka/kigyló/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Sajt, medve(140g/db) ⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g kifli ^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Kapros túrókrém ⁷ E: 36kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sonkakrém E: 15kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Sárgarépa chips E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Kaliforniai Paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g VAJKRÉM ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	848,62kcal	824,72kcal	826,41kcal	857,91kcal	726,38kcal	kcal	kcal
Zsír:	30,33g	29,80g	20,29g	22,05g	23,53g	g	g
Telített zsírsav:	5,45g	4,80g	4,68g	1,69g	2,37g	g	g
Fehérje:	28,57g	38,20g	28,99g	28,21g	26,85g	g	g
Szénhidrát:	109,62g	97,99g	124,90g	133,05g	96,76g	g	g
Hozzáadott cukor:	20,03g	13,07g	20,35g	14,39g	31,41g	g	g
Só:	1,81g	2,66g	2,11g	1,78g	2,26g	g	g
Ca:	241,30mg	335,65mg	357,12mg	334,10mg	217,53mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Rubatostűk 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!