

Bölcsöde 20 hónap felett

Étlap

2026. április 20 - 2026. április 26

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek	2026.04.25 Szombat	2026.04.26 Vasárnap
Reggeli	tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g kifli ^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Vaniliás tej ⁷ E: 114kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlesű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	KEFÍR FALUSI 1,5 DL E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 10g, H.Cuk: 7g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Ketchup E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g Tea E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g teljesörlesű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Pulyka rudacska ^{6,7,9,10} E: 108kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 1,4g	tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g vaj ⁷ E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Tízórai	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g Babapiskóta ^{1,3} E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 23g, H.Cuk: 12g, Só: 0,0g	KEFÍR FALUSI 1,5 DL E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 10g, H.Cuk: 7g, Só: 0,1g	Körte E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Háztartási keksz ¹ E: 127kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Szőlő E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Ovis kifli 30 g ^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g natúr joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Ebéd	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g Gombapaprikás ^{1,7} E: 96kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Párolt bulgur E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alföldi gulyásleves E: 159kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Mákos tészta ^{1,3} E: 272kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 37g, H.Cuk: 4g, Só: 0,3g	Főtt hús E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Paradicsom mártás ^{1,9} E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 6g, Só: 0,3g Tört burgonya E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sült csirkemell csíkok E: 127kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Brokkoli főzelék ^{1,7} E: 199kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g Töltött káposzta ^{1,3,7} E: 172kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g		
Uzsonna	Párizsikrém ¹⁰ E: 19kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Retek reszelve E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Csicseriborsókrém E: 35kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Graham zsemle 50g ¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Vaniliás mazsolás túrókrém ⁷ E: 76kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 11g, H.Cuk: 6g, Só: 0,0g 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 Graham zsemle 50g ¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g hagyma E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tonhalkrém ^{4,10} E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Retek hónapos E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	872,79kcal	829,89kcal	756,96kcal	787,40kcal	842,64kcal	kcal	kcal
Zsír:	16,59g	27,97g	12,44g	34,63g	31,86g	g	g
Telített zsírsav:	3,34g	7,17g	4,22g	0,64g	9,17g	g	g
Fehérje:	31,44g	41,85g	24,01g	38,02g	35,66g	g	g
Szénhidrát:	147,01g	104,97g	132,52g	74,45g	98,87g	g	g
Hozzáadott cukor:	40,53g	21,24g	19,15g	6,61g	11,63g	g	g
Só:	1,46g	1,96g	1,35g	2,95g	3,24g	g	g
Ca:	324,33mg	466,70mg	257,85mg	182,81mg	535,45mg	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. Szójaab 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