

Bölcsöde 20 hónap felett

Étlap

2026. május 11 - 2026. május 17

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek	2026.05.16 Szombat	2026.05.17 Vasárnap	
Reggeli	<p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</p> <p>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Kenyér (félbarna)¹</p> <p>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Tej, UHT (2,8 %)⁷</p> <p>E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</p>	<p>Tojásrántotta³</p> <p>E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Tea</p> <p>E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g</p> <p>teljesörlésű kenyér¹</p> <p>E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p>kifli^{1,3,7}</p> <p>E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</p> <p>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Tej, UHT (2,8 %)⁷</p> <p>E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</p>	<p>Csirkemellsonka⁶</p> <p>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</p> <p>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>teljesörlésű kenyér¹</p> <p>Tej, UHT (2,8 %)⁷</p> <p>E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</p>	<p>Tejeskávé /bölcsöde/⁷</p> <p>E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 13g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g</p> <p>Kalács (foszlós)^{1,3,7}</p> <p>E: 130kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>			
Tízórai	<p>Alma</p> <p>E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g</p>	<p>Zott Jogobella Joghúrt Ital⁷</p> <p>E: 100kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p>Kifli gyümölcsös túrókrém^{1,7}</p> <p>E: 112kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, H.Cuk: 7g, Só: 0,1g</p>	<p>Sárgabarack</p> <p>E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>100 %-os gyümölcslé</p> <p>E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g</p> <p>Keks, györi édes^{1,3,7}</p> <p>E: 127kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>			
Ebéd	<p>Főtt hús</p> <p>E: 49kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Almamártás^{1,7}</p> <p>E: 229kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, H.Cuk: 10g, Só: 0,1g</p> <p>Pirított dara¹</p> <p>E: 194kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Vagdalt pogácsa / tepsiben sütve/^{1,3}</p> <p>E: 99kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Szőlő</p> <p>E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Zöldbabfőzelék^{1,7}</p> <p>E: 159kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Finomfőzelék^{1,7}</p> <p>E: 377kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 76g, H.Cuk: 3g, Só: 0,2g</p>	<p>Lencsefőzelék^{1,7,10}</p> <p>E: 257kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 33g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g</p> <p>Sertés apró¹</p> <p>E: 116kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Kenyér (félbarna)¹</p> <p>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p>Sárgarépa-főzelék^{1,7}</p> <p>E: 147kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Csirkepörkölt</p> <p>E: 131kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>			
Uzsonna	<p>Tonhalkrém^{4,7,10}</p> <p>E: 42kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>paprika</p> <p>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Vizes zsemle (54 G)¹</p> <p>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Párizsikrém¹⁰</p> <p>E: 19kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Uborka/kigyó/</p> <p>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p>Vizes zsemle (54 G)¹</p> <p>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Sajtkrém, darált napraforgó maggal⁷</p> <p>E: 72kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Kaliforniai Paprika</p> <p>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹</p> <p>E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p>Tojás karika³</p> <p>E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Császárszemle (44 G)^{1,7}</p> <p>E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</p> <p>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>paradicsom</p> <p>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Trappista sajt⁷</p> <p>E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Retek hónapos</p> <p>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</p> <p>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Császárszemle (44 G)^{1,7}</p> <p>E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>			
Energia:	926,07kcal	789,33kcal	913,80kcal	923,80kcal	932,09kcal	kcal	kcal	
Zsír:	38,02g	26,65g	24,19g	29,64g	27,27g	g	g	
Telített zsírsav:	4,00g	0,02g	7,04g	4,06g	6,94g	g	g	
Fehérje:	30,49g	30,38g	26,19g	42,82g	36,17g	g	g	
Szénhidrát:	112,58g	100,88g	145,50g	94,91g	110,27g	g	g	
Hozzáadott cukor:	30,82g	3,64g	18,86g	9,90g	29,50g	g	g	
Só:	0,92g	1,06g	2,06g	1,77g	2,01g	g	g	
Ca:	370,94mg	233,32mg	353,69mg	362,88mg	468,71mg	mg	mg	

Allergének:

1. Csirke, 2. Tojás, 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.

A változás jogát fenntartjuk!