

Bölcsöde 20 hónap felett

Étlap

2026. május 18 - 2026. május 24

Étkezés	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek	2026.05.23 Szombat	2026.05.24 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>Ovis kifli 30 g^{1,7}</p> <p>E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>tej⁷</p> <p>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p>MÉZ</p> <p>E: 46kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, 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>Kenyér (félbarna)¹</p> <p>E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>tej⁷</p> <p>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p>Magyaros vajkrém⁷</p> <p>E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Karamellás tej⁷</p> <p>E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 19g, H.Cuk: 19g, Só: 0,3g</p> <p>teljesörlésű kenyér¹</p> <p>E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p>Bundás kenyér^{1,3,7}</p> <p>E: 148kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Tea</p> <p>E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g</p> <p>Uborka/kigyó/ tej⁷</p> <p>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, 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>Kenyér (félbarna)¹</p> <p>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>tej⁷</p> <p>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>			
Tízórai	<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>Szőlő</p> <p>E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Gyümölcssaláta</p> <p>E: 98kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p>Keksz, györi édes^{1,3,7}</p> <p>E: 170kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p>Zott Szivecske joghurt /gyümölcsös/ tej⁷</p> <p>E: 134kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p>Körte</p> <p>E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>			
Ebéd	<p>Alma</p> <p>E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g</p> <p>Paraj (spenót) főzelék^{1,7}</p> <p>E: 231kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 26g, H.Cuk: 2g, Só: 0,1g</p> <p>Főtt tojás³</p> <p>E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 96kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Karalábefőzelék^{1,7}</p> <p>E: 165kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 24g, H.Cuk: 15g, Só: 0,4g</p> <p>Natúr csirkemáj¹</p> <p>E: 110kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p>Csöben sült brokkoli csirkével^{1,3,7}</p> <p>E: 191kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p>Paradicsomleves tésztával^{1,9}</p> <p>E: 103kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, H.Cuk: 2g, Só: 0,2g</p> <p>Panírozott halrudacska^{1,2,3,4,6,7,9,10}</p> <p>E: 112kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Karottás rizs</p> <p>E: 121kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Csemege uborka</p> <p>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Szárazbabfőzelék^{1,7}</p> <p>E: 253kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Sült virsli feltét⁶</p> <p>E: 105kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Kenyér (félbarna)¹</p> <p>E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>			
Uzsonna	<p>Snidlinges sajtkrém⁷</p> <p>E: 14kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>teljesörlésű kenyér¹</p> <p>E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p>Szárnyas húskrém⁷</p> <p>E: 74kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Uborka/kigyó/ tej⁷</p> <p>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p>KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹</p> <p>E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</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>Korpás zsemle 54 GR^{1,7}</p> <p>E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Paradicsom</p> <p>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Párizsi felvágott</p> <p>E: 33kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p>Alma</p> <p>E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g</p> <p>BRIÓS KICSI (47 G)^{1,3,7}</p> <p>E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g</p>	<p>Körözött⁷</p> <p>E: 45kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>TV. paprika</p> <p>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6}</p> <p>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>			
Energia:	812,80kcal	801,51kcal	886,22kcal	862,16kcal	882,09kcal	kcal	kcal	
Zsír:	31,14g	25,39g	26,11g	18,42g	24,80g	g	g	
Telített zsírsav:	6,03g	5,75g	6,91g	0,06g	7,97g	g	g	
Fehérje:	27,18g	37,48g	40,39g	28,97g	43,76g	g	g	
Szénhidrát:	101,15g	102,42g	119,89g	139,17g	114,91g	g	g	
Hozzáadott cukor:	31,38g	27,40g	29,08g	21,42g	0,16g	g	g	
MealPlanner / Texaco	1,73g	2,94g	1,57g	2,56g	A változás jogát fenntartjuk!		g	
Ca:	434,55mg	527,55mg	474,84mg	46,05mg	392,25mg	ma	1ma	