

Bölcsöde 20 hónap felett

Étlap

2026. május 25 - 2026. május 31

Étkezés	2026.05.25 Hétfő	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek	2026.05.30 Szombat	2026.05.31 Vasárnap	
<b>Reggeli</b>		<p>Tojásrántotta<sup>3</sup> E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p>Tea E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,0g</p> <p>Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p>teljesörlesű kenyér<sup>1</sup> E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g</p>	<p>Kakaós foszlós kalács<sup>1,3,7</sup> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p>Tej, UHT ( 2,8 %)<sup>7</sup> E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g</p>	<p>Tej, UHT ( 2,8 %)<sup>7</sup> E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g</p>	<p>Tej, UHT ( 2,8 %)<sup>7</sup> E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g</p> <p>Ovis kifli 30 g<sup>1,7</sup> E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p>	<p>Sajtkrém, darált napraforgó maggal<sup>7</sup> E: 72kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p>Tejeskávé /bölcsöde/<sup>7</sup> E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 13g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,3g</p> <p>Kenyer (félbarna)<sup>1</sup> E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g</p>		
<b>Tízórai</b>		<p>Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g</p> <p>Babapiskóta<sup>1,3</sup> E: 152kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 31g, H.Cuk: 16g, Ső: 0,0g</p>	<p>Alma-körtepüré E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,0g</p> <p>háztartási keksz<sup>1</sup> E: 166kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,4g</p>	<p>KIWI E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p>Babapiskóta<sup>1,3</sup> E: 152kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 31g, H.Cuk: 16g, Ső: 0,0g</p>	<p>Gyümölcssaláta E: 98kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,0g</p>			
<b>Ebéd</b>		<p>Zellermártás<sup>1,9</sup> E: 64kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,1g</p> <p>KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)<sup>1</sup> E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g</p>	<p>Csirkepörkölt E: 160kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p>Tört burgonya E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p>Vitamin saláta E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,0g</p>	<p>Főtt hús E: 82kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p>Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1,9</sup> E: 249kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 34g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,4g</p> <p>Graham kenyér E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g</p>	<p>Natur csirkemell darálva<sup>1</sup> E: 75kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p>Meggymártás<sup>1</sup> E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g</p> <p>Pírtott dara<sup>1</sup> E: 194kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p>			
<b>Uzsonna</b>		<p>tej<sup>7</sup> E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</p> <p>Kalács (foszlós)<sup>1,3,7</sup> E: 130kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p>	<p>paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p>Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p>Kenyer (félbarna)<sup>1</sup> E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</p>	<p>Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p>vaj<sup>7</sup> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p>teljesörlesű kenyér<sup>1</sup> E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g</p> <p>tej<sup>7</sup> E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p>	<p>Túrós tásk (50 G)<sup>1,7</sup> E: 106kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,4g</p> <p>Gyümölcslé 100%-os /0,2 dl / E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g</p>			
Energia:	kcal	851,42kcal	759,06kcal	918,76kcal	943,78kcal	kcal	kcal	
Zsír:	g	22,61g	23,30g	31,93g	30,27g	g	g	
Telített zsírsav:	g	3,49g	5,69g	9,14g	7,09g	g	g	
Fehérje:	g	28,48g	34,34g	34,91g	31,60g	g	g	
Szénhidrát:	g	128,86g	97,29g	120,62g	130,11g	g	g	
Hozzáadott cukor:	g	33,30g	25,58g	30,52g	48,12g	g	g	
Só:	g	2,14g	1,31g	1,74g	1,17g	g	g	
Ca:	mg	332,38mg	335,49mg	412,51mg	302,49mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!