

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2026. július 20 - 2026. július 26

Étkezés	2026.07.20 Hétfő	2026.07.21 Kedd	2026.07.22 Szerda	2026.07.23 Csütörtök	2026.07.24 Péntek	2026.07.25 Szombat	2026.07.26 Vasárnap
Reggeli	Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Corn Flakes E: 155kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 34g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,6g	Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Tejeskávé⁷ E: 164kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, H.Cuk: 21g, Ső: 0,3g KUGLÓF^{1,3,7} E: 141kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g	háztartási keksz¹ E: 83kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,2g Joghurt, gyümölcsös Jogobella^{1,5 DL⁷} E: 111kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Tojáskrém^{3,7,10} E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g		
Tízórai	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g	málnásturmix⁷ E: 134kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 18g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,2g	őszibarack E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Babapiskóta^{1,3} E: 76kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,0g	Zott Jogobella Joghurt Ital⁷ E: 100kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Karamellás tej / bölcsőde/⁷ E: 132kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 14g, H.Cuk: 14g, Ső: 0,3g		
Ebéd	Sertéssült (comb)⁹ E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g Paradicsomos káposztafőzelék^{1,9} E: 167kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 36g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,5g Kenyér (félbarna)¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Karalábefőzelék^{1,7} E: 165kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 24g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,4g Sertés pörkölt feltét¹ E: 172kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Cukkíni fasírt^{1,3,7} E: 46kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g Párolt bulgur E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Paradicsom saláta E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Tojáskarika³ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Szőlő E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Brokkoli főzelék^{1,7} E: 236kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 16g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,2g Kenyér (félbarna)¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Sült csirkecomb E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Fejttbabfőzelék^{1,7} E: 201kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g őszibarack E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g		
Uzsonna	Párizsikrém¹⁰ E: 19kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Sajtos pogácsa, napraforgó maggal^{1,3,7} E: 268kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 26g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,3g Szőlő E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tonhalkrém^{4,10} E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Sajt, medve(140g/db)⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Tonhalkrém^{4,10} E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	860,82kcal	942,56kcal	791,01kcal	862,70kcal	789,21kcal	kcal	kcal
Zsír:	19,79g	37,59g	16,56g	29,26g	19,24g	g	g
Telített zsírsav:	4,41g	4,71g	4,80g	1,40g	4,31g	g	g
Fehérje:	30,49g	36,59g	27,08g	31,36g	33,78g	g	g
Szénhidrát:	134,55g	109,10g	134,23g	111,18g	115,95g	g	g
Hozzáadott cukor:	55,66g	35,89g	33,04g	8,40g	24,49g	g	g
Só:	2,30g	1,40g	1,80g	1,96g	1,93g	g	g
Ca:	287,34mg	559,35mg	301,77mg	512,19mg	339,07mg	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. Szójaabak 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. Csillagfűrt