

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2026. július 13 - 2026. július 19

Étkezés	2026.07.13 Hétfő	2026.07.14 Kedd	2026.07.15 Szerda	2026.07.16 Csütörtök	2026.07.17 Péntek	2026.07.18 Szombat	2026.07.19 Vasárnap
Reggeli	Kifli (44 G) ^{1,7} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Fatörzs kifli 60 g ^{1,3,7} E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	Tojásrántotta ³ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Lekvár sárgabarack E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g		
	tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	kefir ⁷ E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tea E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g		
	KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g					
Tízórai	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g	Kakaó ital ⁷ E: 96kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 9g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g	Banánrturmix ⁷ E: 168kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 23g, H.Cuk: 14g, Só: 0,3g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g		
Ebéd	Alma E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g	Natur csirkemell darálva ¹ E: 98kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Ananászos csirkemell ⁹ E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, H.Cuk: 6g, Só: 0,3g	Sertés apró ¹ E: 116kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Sárgarépás burgonyapüré csirkehússal ⁷ E: 167kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
	Sóskamártás ^{1,7} E: 267kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 10g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g	Sárgarépafőzelék ^{1,7} E: 169kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g	Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 159kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g			
	Főtt tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	őszibarack E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párolt rizs E: 175kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Görögdinnye E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g			
	Tört burgonya E: 175kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Kinder tejszelet 28 gr ^{1,7} E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g				
Uzsonna	Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csicseriborsókrém E: 35kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Körözött ⁷ E: 45kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Padlizsánkrém ⁷ E: 17kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Szőlő E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
	VAJ, TEAVAJ E: 75kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	ÚJHAGYMA E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	liga margarin, darált tökmaggal E: 71kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, 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	Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Gyümölcslé 100%-os /0,2 dl / E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g	teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
		Császárszemle (44 G) ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g			KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g		
Energia:	1 005,58kcal	804,61kcal	919,59kcal	755,10kcal	756,56kcal	kcal	kcal
Zsír:	51,43g	31,69g	16,65g	35,67g	15,68g	g	g
Telített zsírsav:	3,54g	9,04g	6,65g	4,11g	4,27g	g	g
Fehérje:	26,84g	37,47g	34,50g	30,59g	35,28g	g	g
Szénhidrát:	104,35g	94,10g	129,36g	74,76g	113,82g	g	g
Hozzáadott cukor:	26,83g	7,76g	63,63g	17,49g	32,23g	g	g
Só:	1,60g	2,56g	1,10g	1,54g	1,80g	g	g
Ca:	416,45mg	555,99mg	310,45mg	351,15mg	336,24mg	mg	mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Málna és joghurt tartalmú 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt