

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2026. július 27 - 2026. augusztus 2

Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek	2026.08.01 Szombat	2026.08.02 Vasárnap
Reggeli	Tojásrántotta zöldborsóval³ E: 132kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Karamellás tej / bölcsőde/⁷ E: 104kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,2g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Vegetáriánus pástétom olívával E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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 Kifli (44 G)^{1,7} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Kalács (foszlós)^{1,3,7} E: 98kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,1g	Tejbedara (tejbegríz) fahéjas szórattal^{1,7} E: 275kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 42g, H.Cuk: 11g, Só: 0,3g		
Tízórai	Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	Gyümölcslé 100%-os /0,2 dl / E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g Keks, györi édes^{1,3,7} E: 127kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Körte E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g		
Ebéd	Rakott karfiol⁷ E: 359kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 30g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Natúr csirkemell¹ E: 98kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Zellermártás^{1,7,9} E: 152kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 12g, H.Cuk: 6g, Só: 0,2g Görögdinnye E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Natúr sertésszelet¹ E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Finomfőzelék^{1,7} E: 365kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 69g, H.Cuk: 4g, Só: 0,1g	Zöldbabfőzelék^{1,7} E: 159kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vagdalt pogácsa feltét^{1,3,9} E: 157kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g őszibarack E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás kenyér¹ E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Sóskamártás, főtt burgonya, főtt tojás^{1,3,7} E: 321kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 4g, Feh.: 12g, CH: 29g, H.Cuk: 2g, Só: 0,2g SZILVA E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g		
Uzsonna	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g BRIÓS KICSI (47 G)^{1,3,7} E: 85kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g	Tojás karika³ E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldáru paprika E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Joghurt, gyümölcsös Jogobella^{1,5 DL}⁷ E: 111kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Ovis kifli 30 g^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Kukoricás tonhalkrém^{4,10} E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g		
Energia:	811,72kcal	828,94kcal	836,91kcal	801,57kcal	864,17kcal	kcal	kcal
Zsír:	37,20g	27,83g	21,44g	31,70g	26,98g	g	g
Telített zsírsav:	4,08g	6,02g	5,71g	3,40g	5,10g	g	g
Fehérje:	33,26g	37,08g	31,27g	30,29g	27,71g	g	g
Szénhidrát:	83,20g	104,89g	128,90g	94,45g	121,08g	g	g
Hozzáadott cukor:	27,88g	19,71g	13,64g	22,46g	38,86g	g	g
Só:	0,87g	1,56g	1,48g	1,13g	1,25g	g	g
Ca:	314,33mg	354,63mg	398,19mg	329,88mg	375,13mg	mg	mg