

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2026. szeptember 28 - 2026. október 4

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek	2026.10.03 Szombat	2026.10.04 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g Graham kenyér E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,9g Sertés párizsi / Kedvenc ízek/ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Tej, kalács ^{1,3,7} E: 177kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 20g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,4g	Kakaó ital b. ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Ovis kifli 30 g ^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Melegszendvics ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,0g Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kenyér (fehér, házi jellegű) ¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g		
Tízórai	Epre turmix ⁷ E: 128kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 17g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,2g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g	Banánrturmix ⁷ E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 20g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,2g	Szőlő E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Ebéd	Sült csirkemell csíkok E: 127kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Brokkoli főzelék ^{1,7} E: 199kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 14g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,2g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g Székelykáposzta ^{1,7} E: 180kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Kukoricás répa főzelék ^{1,7} E: 226kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Szilva E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,0g	Fokhagymakrémleves zsemlekockával ¹ E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Mexikói sertésragu E: 192kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Párolt bulgur E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Sertéssült (comb) ⁹ E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sárgaborsó főzelék ¹ E: 192kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Uzsonna	Körte E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Túrós tásk (50 G) ^{1,7} E: 212kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 34g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,8g	Zsemle, főtt tojás , liga margarin, uborka ^{1,3,6} E: 195kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Medvehagymás túrókrém ⁷ E: 36kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Sajtkrém, darált napraforgó maggal ⁷ E: 72kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Uborka/kigyó/ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Császárzsemle ^{1,7} E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Paradicsomos Tonhalkrém ⁴ E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g PÓRÉHAGYMA E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	897,07kcal	762,04kcal	798,82kcal	864,46kcal	768,59kcal	kcal	kcal
Zsír:	30,64g	22,46g	18,67g	22,55g	27,98g	g	g
Telített zsírsav:	5,20g	4,49g	6,63g	5,31g	4,15g	g	g
Fehérje:	41,61g	34,71g	29,83g	34,19g	37,36g	g	g
Szénhidrát:	106,72g	100,46g	115,50g	108,43g	79,60g	g	g
Hozzáadott cukor:	26,91g	38,23g	32,64g	18,01g	9,61g	g	g
Só:	2,29g	1,27g	1,34g	2,00g	1,19g	g	g
Ca:	306,15mg	305,82mg	419,96mg	303,01mg	385,05mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!