

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 27

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek	2026.09.26 Szombat	2026.09.27 Vasárnap
Reggeli	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g KUGLÓF ^{1,3,7} E: 141kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Tojásrántotta ³ E: 113kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sárgabarack extradzsem E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 84kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g	Kakaó ital ⁷ E: 123kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 12g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Korpás kifli ^{1,7} E: 56kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gyümölcsstea E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g VIRSLI E: 108kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Tízórai	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g	Zott Jogobella Joghúrt Ital ⁷ E: 100kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g	Tea E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g	Kakaó ital ⁷ E: 123kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 12g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g		
Ebéd	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g Rakott zeller bulgurral ^{7,9} E: 256kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 24g, H.Cuk: 3g, Só: 0,3g	Sóskamártás, főtt burgonya, főtt tojás ^{1,3,7} E: 294kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, 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	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g Rakott savanyú káposzta ^{3,7} E: 395kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sült csirkecomb E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Szőlő E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Karatálbőfőzelék ^{1,7} E: 191kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 18g, H.Cuk: 9g, Só: 0,2g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Szárazbabfőzelék ^{1,7} E: 231kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Csirkepörkölt E: 90kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g		
Uzsonna	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Kaliforniai Paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g zala felvágott ⁶ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	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 Kenyér (fehér, házi jellegű) ¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Májpastétom ¹⁰ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, 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	Tojás karika ³ E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, 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 Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tonhalkrém ^{4,10} E: 39kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Szilva E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g		
Energia:	810,09kcal	801,73kcal	915,77kcal	785,55kcal	860,70kcal	kcal	kcal
Zsír:	28,23g	27,86g	27,65g	28,59g	24,86g	g	g
Telített zsírsav:	4,76g	4,25g	3,24g	4,58g	6,85g	g	g
Fehérje:	30,96g	27,89g	30,79g	25,38g	51,83g	g	g
Szénhidrát:	104,73g	101,95g	131,44g	101,30g	102,07g	g	g
Hozzáadott cukor:	45,81g	21,03g	36,43g	21,70g	24,90g	g	g
Só:	1,64g	1,72g	0,88g	1,61g	1,64g	g	g
Ca:	310,02mg	396,34mg	272,88mg	376,54mg	368,57mg	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. Szójaabab 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. Szőlő és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt