

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 20

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek	2026.09.19 Szombat	2026.09.20 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g Szárnymájkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Kakaó ital⁷ Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szorattal tejmentes¹ E: 264kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 58g, H.Cuk: 24g, Só: 0,2g	Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 84kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g Vajkrém zöldfűszeres⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, 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	Ovis kifli 30 g^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tej, UHT (2,8 %)⁷ E: 84kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g		
Tízórai	Epre turmix⁷ E: 128kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 17g, H.Cuk: 15g, Só: 0,2g	Gyümölcslé 100%os E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Szilva E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 6g, Só: 0,0g	Gyümölcslé 100%os E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zott Jogobella Joghúrt Ital⁷ E: 100kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g		
Ebéd	Lencsefőzelék áttörve^{1,7,10} E: 206kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 23g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g Csirkepörkölt feltét¹ E: 109kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tojásleves, csurgatott^{1,3} E: 55kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Szőlő E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Rakott zöldbab, tojásos^{3,7} E: 222kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Natúr csirkemell¹ E: 98kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tökfőzelék^{1,7} E: 98kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	BrokkolikréMLEVES pirított tökmaggal^{1,9} E: 113kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 5g, H.Cuk: 1g, Só: 0,7g Zöldséges halvagdalt^{1,3,4,9} E: 119kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Burgonyapüré⁷ E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 2g, Só: 0,1g	Főtt hús E: 82kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsomos káposztafőzelék^{1,9} E: 302kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 47g, H.Cuk: 18g, Só: 0,2g Kenyér (fehér, házi jellegű)¹ E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Uzsonna	Zöldáru paprika E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Padlizsánkrém liga margarinnal¹⁰ E: 16kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Vízes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g BRIÓS (47 G)^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Sajt, medve(140g/db)⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcsös túrókrém I⁷ E: 133kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g Kalács (foszlós)^{1,3,7} E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Szárnas húskréM E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Energia:	838,21kcal	891,31kcal	770,53kcal	908,51kcal	765,70kcal	kcal	kcal
Zsír:	22,67g	26,57g	16,46g	29,42g	22,84g	g	g
Telített zsírsav:	3,02g	5,77g	0,22g	3,94g	3,18g	g	g
Fehérje:	38,48g	32,76g	30,91g	33,06g	33,05g	g	g
Szénhidrát:	115,32g	104,17g	120,46g	100,79g	102,99g	g	g
Hozzáadott cukor:	20,59g	24,83g	29,98g	15,80g	24,79g	g	g
Só:	1,62g	0,86g	1,83g	1,79g	1,66g	g	g
Ca:	275,85mg	337,07mg	316,69mg	364,99mg	384,86mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!