

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2026. október 12 - 2026. október 18

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek	2026.10.17 Szombat	2026.10.18 Vasárnap
Reggeli	Karamellás tej / Bölcsőde ⁷ E: 132kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 14g, H.Cuk: 14g, Ső: 0,3g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Kalács (foszlós) ^{1,3,7} E: 98kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 84kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,2g	Tojásrántotta ³ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 84kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,2g Ovis kifli 30 g ^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Zelleres ligamargarin ^{7,9} E: 24kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kenyér (félbarna) ¹ Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,1g		
Tízórai	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g Háztartási keksz ¹ E: 127kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Banán E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	málnásturmix ⁷ E: 134kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 18g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,2g	Alma-banánpüré E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Keksz, györi édes ^{1,3,7} E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g		
Ebéd	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g Sertés csík ¹ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tökfőzelék ^{1,7} E: 98kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Natúr sertésszelet ¹ E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Finomfőzelék ^{1,7} E: 390kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 75g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,1g	Körte E: 32kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Sütőtökös burgonyapüré csirkehússal ⁷ E: 229kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g	Natúr sertésszelet darálva ¹ E: 126kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sárgarépaőzelék ^{1,7} E: 127kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Szárazbabfőzelék ^{1,7} E: 253kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Csirkepörkölt darálva feltét ¹ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g alma E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g		
Uzsonna	Csirkemellsonka ⁶ E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, 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 Retek jégcsap E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kenyér (fehér, házi jellegű) ¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g	Tojáskrém ^{3,7,10} E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g PÓRÉHAGYMA E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Császárszemle (44 G) ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Szárnycs húskrém E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Gyümölcsös túrókrém I ⁷ E: 133kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g háztartási keksz ¹ E: 166kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,4g		
Energia:	848,42kcal	901,19kcal	777,34kcal	768,24kcal	912,34kcal	kcal	kcal
Zsír:	18,51g	25,61g	18,20g	20,91g	15,82g	g	g
Telített zsírsav:	4,06g	3,53g	3,61g	3,79g	4,16g	g	g
Fehérje:	29,25g	32,80g	34,52g	35,77g	34,35g	g	g
Szénhidrát:	133,06g	131,37g	93,15g	104,26g	152,81g	g	g
Hozzáadott cukor:	43,63g	9,40g	20,10g	7,25g	34,50g	g	g
Ső:	2,30g	1,43g	1,71g	2,46g	1,96g	g	g
Ca:	300,08mg	319,59mg	340,11mg	398,07mg	335,92mg	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!

1