

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2026. október 19 - 2026. október 25

| Étkezés           | 2026.10.19<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2026.10.20<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2026.10.21<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2026.10.22<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2026.10.23<br>Péntek | 2026.10.24<br>Szombat | 2026.10.25<br>Vasárnap |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|
| Reggeli           | Tej, UHT ( 2,8 %) <sup>7</sup><br>E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g<br><br>Sárgabarack extradzsem<br>E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><br>Kenyér (fehér, házi jellegű) <sup>1</sup><br>E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g                                                                         | Tej, UHT ( 2,8 %) <sup>7</sup><br>E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g<br><br>KUGLÓF <sup>1,3,7</sup><br>E: 141kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                                                            | Liga margarin 20% Zsirtartalmú<br>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><br>Paradicsom<br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><br>teljesörlésű kenyér <sup>1</sup><br>E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><br>Tej, UHT ( 2,8 %) <sup>7</sup><br>E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g | Gyümölcs tea<br>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g<br><br>natúr sajtkrém <sup>7</sup><br>E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><br>paprika<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><br>Kenyér (fehér, házi jellegű) <sup>1</sup><br>E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g |                      |                       |                        |
| Tízórai           | 100 %-os gyümölcslé<br>E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | kiwi<br>E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 100 %-os gyümölcslé<br>E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Banánturmix <sup>7</sup><br>E: 131kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 18g, H.Cuk: 12g, Só: 0,2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |                       |                        |
| Ebéd              | Alma<br>E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g<br><br>Rakott karfiol bulgurra <sup>7,9</sup><br>E: 352kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g                                                                                                                                                                                                            | Tököfzelék <sup>1,7</sup><br>E: 98kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><br>Túró rudi 30 GR <sup>7</sup><br>E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g<br><br>Kenyér (félbarna) <sup>1</sup><br>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g                                                                                                            | Töltött paprika paradicsommártással <sup>1,3</sup><br>E: 176kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 22g, H.Cuk: 5g, Só: 0,3g<br><br>Kenyér (félbarna) <sup>1</sup><br>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g                                                                                                                                                                                         | Lencsefőzelék áttörve <sup>1,7,10</sup><br>E: 206kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 23g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g<br><br>Sertéspörkölt feltét <sup>1</sup><br>E: 85kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><br>Kenyér (félbarna) <sup>1</sup><br>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g                                                                |                      |                       |                        |
| Uzsonna           | Soproni felvágott<br>E: 10kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><br>Liga margarin 20% Zsirtartalmú<br>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><br>teljesörlésű kenyér <sup>1</sup><br>E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><br>paprika<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g | Tojáskarika <sup>3</sup><br>E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><br>Reszelt sajt <sup>7</sup><br>E: 19kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><br>Liga margarin 20% Zsirtartalmú<br>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><br>Kenyér (félbarna) <sup>1</sup><br>E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g | Alma<br>E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g<br><br>Graham kenyér<br>E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><br>Sertés párizsi / Kedvenc ízek/<br>E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g                                                                                                                                        | Túrós táská (50 G) <sup>1,7</sup><br>E: 212kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 34g, H.Cuk: 4g, Só: 0,8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |                       |                        |
| Energia:          | 889,42kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 757,36kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 750,14kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 835,24kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | kcal                 | kcal                  | kcal                   |
| Zsír:             | 30,53g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 23,52g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 17,20g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 23,32g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | g                    | g                     | g                      |
| Telített zsírsav: | 4,03g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4,89g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4,05g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7,58g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | g                    | g                     | g                      |
| Fehérje:          | 33,34g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 29,11g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 29,11g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 37,56g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | g                    | g                     | g                      |
| Szénhidrát:       | 116,34g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 101,59g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 112,59g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 113,57g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | g                    | g                     | g                      |
| Hozzáadott cukor: | 38,65g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 17,28g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 43,23g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 21,60g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | g                    | g                     | g                      |
| Só:               | 2,06g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,40g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2,41g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2,06g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | g                    | g                     | g                      |
| Ca:               | 283,54mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 366,62mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 282,60mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 295,56mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | mg                   | 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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!