Bölcsõde 20 hónap alatt

Étlap

2026. október 26 - 2026. november 1

Étkezés	2026.10.26 Hétfõ	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek	2026.10.31 Szombat	2026.11.01 Vasárnap
Reggeli	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	Tejeskávé[7] E: 136kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 20g, H.Cuk: 18g, Só: 0,2g BRIÓS (47 G)[1,3,7] E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Tojáskarika[3] E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sajtkrém, darált tökmaggal[7] E: 75kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tea E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna)[1] E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Szójás korpás kifli[1,6] E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tej, UHT (2,8 %)[7] E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	zabkása almával, mazsolával[1,7] E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 5g, Só: 0,1g		
Tízórai	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g gyõri édes keksz[1,3,7] E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g	Banán E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	málnásturmix[7] E: 134kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 18g, H.Cuk: 15g, Só: 0,2g	Babapiskóta[1,3] E: 76kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g Gyümölcslé 100%os E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Banánturmix[7] E: 133kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g		
Ebéd	Fõtt kemény tojás[3] E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Paraj (spenót) fõzelék[1,7] E: 245kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 27g, H. Cuk: 4g, Só: 0,2g Burgonya köret E: 148kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Zöldbabfõzelék[1,7] E: 185kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertés apró[1] E: 117kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Túró rudi 30 GR[7] E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Natúr sertésszelet[1] E: 98kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sárgarépafõzelék[1,7] E: 132kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g teljesörlésû kenyér[1] E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sárgaborsó fõzelék[1] E: 192kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 28g, 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 alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csirkebecsinált leves[1,9] E: 101kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Burgonyafõzelék, majorannával[1,7] E: 189kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Csirkemájpörkölt E: 95kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 2g, 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		
Uzsonna	Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR[1,6] E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g vaj[7] E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Medvehagymás túrókrém[7] E: 36kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Uborka/kigyó/ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Császárzsemle[1,7] E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Paradicsomos Tonhalkrém[4] E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, 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 kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Padlizsánkrém[7] E: 17kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésû kenyér[1] E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g		
Energia:	812,69kcal	861,77kcal	796,71kcal	783,48kcal	820,43kcal	kcal	kcal
Zsír:	32,23g	38,08g	24,13g	14,88g	18,87g	g	g
Telített zsírsav:	7,21g	4,65g	6,23g	4,36g	3,82g	g	g
Fehérje:	27,10g	32,79g	36,14g	30,37g	43,36g	g	g
Szénhidrát:	99,54g	93,95g	91,78g	105,52g	112,35g	g	g
Hozzáadott cukor:	25,52g	26,41g	18,14g	17,20g	17,38g	g	g
Só:	1,18g	0,70g	2,41g	1,22g	1,64g	g	g
Ca:	390,32mg	244,69mg	403,97mg	308,95mg	331,27mg	mg	mg

Allergének:

A változás jogát fenntartjuk!