Bölcsõde 20 hónap alatt

Étlap

2026. november 16 - 2026. november 22

Étkezés	2026.11.16 Hétfõ	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek	2026.11.21 Szombat	2026.11.22 Vasárnap
Reggeli	vaj[7] E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tej, UHT (2,8 %)[7] E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Kenyér (fehér, házi jellegû)[1] E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	KEFÍR FALUSI 1,5 DL E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 10g, H.Cuk: 7g, Só: 0,1g kifli[1,3,7] E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Ligamargarin darált napraforgómaggal E: 76kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, 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 Graham kenyér 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	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	Magyaros vajkrém[7] E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kakaó ital[7] E: 123kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 12g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Kenyér (félbarna)[1] E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Tízórai	narancs E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Keksz, gyõri édes[1,3,7] E: 170kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Szõlõ E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcslé (100%-OS) E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 60g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Körte E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kinder tejszelet 28 gr[1,7] E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g	Banánturmix[7] E: 133kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g		
Ebéd	Csõben sült brokkoli csirkemájjal[1,3,7] E: 153kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 15g, H.Cuk: 4g, Só: 0,3g	Sóskamártás[1,7] E: 267kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 10g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g Tört burgonya E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kukoricás répafõzelék[1,7] E: 226kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, 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	Natúr sertésszelet[1] E: 98kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sárgaborsó fõzelék[1] E: 192kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (fehér, házi jellegû)[1] E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Paradicsomos burgonyafõzelék[1,9] E: 205kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 33g, H.Cuk: 7g, Só: 0,4g Kenyér (félbarna)[1] E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g		
Uzsonna	zsemle körözött paprika[1,6,7] E: 117kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR[1,6] E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Fõtt kemény tojás reszelve[3] E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, 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 Kenyér (félbarna)[1] E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g PÓRÉHAGYMA E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR[1,6] E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Csirkemellsonka[6] E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, 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 Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Kenyér (fehér, házi jellegû)[1] E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g		
Energia:	751,04kcal	845,48kcal	812,77kcal	818,26kcal	823,21kcal	kcal	kcal
Zsír:	22,94g	31,05g	26,92g	26,66g	22,21g	g	g
Telített zsírsav:	9,13g	3,92g	4,40g	5,80g	6,10g	g	g
Fehérje:	32,79g	20,81g	30,68g	39,65g	27,39g	g	g
Szénhidrát:	100,83g	116,32g	137,97g	102,81g	123,22g	g	g
Hozzáadott cukor:	13,16g	29,21g	7,05g	16,09g	29,81g	g	g
Só:	1,72g	1,55g	1,85g	1,46g	2,43g	g	g
Ca:	562,75mg	468,03mg	374,17mg	334,78mg	438,69mg	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.

A változás jogát fenntartjuk!