Bölcsõde 20 hónap alatt

Étlap

2026. november 23 - 2026. november 29

Étkezés	2026.11.23 Hétfõ	2026.11.24 Kedd	2026.11.25 Szerda	2026.11.26 Csütörtök	2026.11.27 Péntek	2026.11.28 Szombat	2026.11.29 Vasárnap
Reggeli	reszelt sárgarépa E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g teljesörlésû kenyér[1] E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Kakaó ital b.[7] E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g BRIÓS (47 G)[1,3,7] E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Tojásrántotta[3] E: 78kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tea E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g teljesörlésû kenyér[1] E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Sajtkrém, darált napraforgó maggal[7] E: 72kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, 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 Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Tej, UHT (2,8 %)[7] E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g teljesörlésû kenyér[1] E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g		
Tízórai	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g Babapiskóta[1,3] E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 23g, H.Cuk: 12g, Só: 0,0g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g	Kakaó ital[7] E: 123kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 12g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	Körte E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcssaláta E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g		
Ebéd	Paraj (spenót) fõzelék[1,7] E: 245kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 27g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g Fõtt tojás[3] E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Fõtt hús, sertéscomb E: 65kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Zellermártás[1,7,9] E: 194kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g MANDARIN E: 41kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencseleves zöldséges[1,7,10] E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Rántott sertésszelet tepsüben sütve[1,3] E: 159kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Kukoricás rizs E: 211kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g savanyúság-cékla[10] E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Natúr csirkemell[1] E: 127kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsom mártás[1,9] E: 163kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, H.Cuk: 8g, Só: 0,2g Tört burgonya E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Székelykáposzta[1,7] E: 222kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g		
Uzsonna	Császárzsemle[1,7] E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Szárnyas húskrém E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tonhalkrém[4,10] E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Májpástétom[10] E: 27kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g narancs E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G)[1] E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcsös túrókrém I[7] E: 97kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g Kalács (foszlós)[1,3,7] E: 98kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	lekváros levél E: 264kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, 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		
Energia:	807,82kcal	773,46kcal	917,35kcal	913,66kcal	879,24kcal	kcal	kcal
Zsír:	23,04g	32,74g	27,99g	33,78g	37,77g	g	g
Telített zsírsav:	2,02g	4,02g	5,65g	6,30g	8,02g	g	g
Fehérje:	26,55g	27,88g	44,74g	39,76g	34,62g	g	g
Szénhidrát:	99,05g	89,43g	117,04g	108,91g	97,54g	g	g
Hozzáadott cukor:	39,05g	32,12g	12,89g	22,40g	30,19g	g	g
Só:	1,17g	0,95g	2,04g	1,41g	1,35g	g	g
Ca:	291,01mg	294,56mg	368,72mg	357,05mg	325,00mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

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