

Bölcsőde 20 hónapos kor felett

2022. november 21 - 2022. november 25

Étkezés	2022.11.21 Hétfő	2022.11.22 Kedd	2022.11.23 Szerda	2022.11.24 Csütörtök	2022.11.25 Péntek
Reggeli	Tejbedara kakaó szórával [1,7] E: 190kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 33,32g Só: 0,23g Zsír: 2,78g Feh.: 7,59g H.Cuk: 10,99g Ca: 197,26mg	Omlett [3,7], Póréhagyma, Tej 2,8% [7], Rozsos kenyér [1,3,7] E: 306kcal Tel.zsír: 4,38g CH: 33,65g Só: 0,80g Zsír: 12,31g Feh.: 14,82g H.Cuk: g Ca: 289,90mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Pritamin paprika, Tej 2,8% [7], Kockasajt [7] E: 278kcal Tel.zsír: 3,07g CH: 35,41g Só: 0,46g Zsír: 9,01g Feh.: 13,52g H.Cuk: g Ca: 253,50mg	Graham kenyér [1,3,7], Snidlinges túrókrém [7,11], Tej 2,8% [7] E: 269kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 38,78g Só: 0,63g Zsír: 9,35g Feh.: 15,92g H.Cuk: g Ca: 291,15mg	Paradicsom, Főtt baromfivirslí [6], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1,3,7] E: 350kcal Tel.zsír: 5,89g CH: 34,62g Só: 0,50g Zsír: 16,95g Feh.: 21,32g H.Cuk: g Ca: 266,48mg
Tízórai	Banán E: 105kcal Tel.zsír: g CH: 24,20g Só: 0,06g Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g H.Cuk: g Ca: 6,00mg	Körte E: 53kcal Tel.zsír: g CH: 12,00g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,40g H.Cuk: g Ca: 15,70mg	Narancs E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Mandarin E: 42kcal Tel.zsír: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg
Ebéd	Hagymaleves [1,7,8], Kenyérkocka [1,3,7], Rakott brokkoli hajdinával [7], Mandarin E: 393kcal Tel.zsír: 4,36g CH: 37,89g Só: 0,30g Zsír: 17,24g Feh.: 19,73g H.Cuk: 0,94g Ca: 287,28mg	Alföldi zöldségleves [9], Natúr sertéskaraj [1], Karalábéfelvétel [1,7], Kenyér [1,3,7] E: 323kcal Tel.zsír: 1,10g CH: 36,48g Só: 0,61g Zsír: 13,74g Feh.: 19,04g H.Cuk: g Ca: 101,41mg	Csontleves [9], Sóskafezelék [1,7], Főtt tojás [3], Tört burgonya, Túró Rudi [5,7] E: 412kcal Tel.zsír: 4,97g CH: 49,36g Só: 0,36g Zsír: 16,95g Feh.: 13,96g H.Cuk: 7,73g Ca: 149,88mg	Újházi tyúkhúsleves [1,8,9], Lekváros bukta, házi [1,3,7], Kiwi E: 319kcal Tel.zsír: 1,49g CH: 44,92g Só: 0,22g Zsír: 6,67g Feh.: 18,12g H.Cuk: 2,00g Ca: 92,46mg	Grízgaluska leves [1,3], Citromos hal [4], Zöldséges bulgur [1] E: 289kcal Tel.zsír: 1,32g CH: 34,05g Só: 0,14g Zsír: 9,79g Feh.: 17,53g H.Cuk: g Ca: 39,85mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Kígyóuborka, Zöldségkrém, Tej (2 dl) [7] E: 240kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 32,64g Só: 0,49g Zsír: 7,00g Feh.: 11,32g H.Cuk: g Ca: 258,94mg	Gyümölcsjoghurt [7], Háztartási keksz [1,3,7] E: 238kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 41,24g Só: 0,50g Zsír: 4,72g Feh.: 7,42g H.Cuk: 13,30g Ca: 124,00mg	Csirkemell hamburger [1,3,7,10] E: 149kcal Tel.zsír: 1,44g CH: 17,77g Só: 0,52g Zsír: 4,05g Feh.: 15,39g H.Cuk: 0,14g Ca: 50,50mg	Retek, Zala felvágott [6], Margarin, Tej 2,8% (1 dl) [7], Félbarna kenyér [1,3,7] E: 207kcal Tel.zsír: 3,64g CH: 27,14g Só: 0,45g Zsír: 9,24g Feh.: 10,77g H.Cuk: g Ca: 140,50mg	Kefir [7], Kenyér [1,3,7] E: 221kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 31,27g Só: 0,59g Zsír: 8,50g Feh.: 11,57g H.Cuk: g Ca: 278,00mg
Energia:	927,55kcal	919,87kcal	876,10kcal	826,94kcal	902,30kcal
Zsír:	27,13g	31,07g	30,19g	25,61g	35,51g
Telített zsírsav:	9,08g	7,11g	9,48g	9,24g	11,60g
Fehérje:	39,94g	41,68g	43,42g	45,17g	51,06g
Szénhidrát:	128,05g	123,37g	110,19g	117,14g	108,76g
Hozzáadott cukor:	11,93g	13,30g	7,87g	2,00g	g
Só:	1,08g	1,92g	1,34g	1,31g	1,23g
Ca:	749,50mg	531,01mg	493,29mg	533,56mg	605,03mg

Bölcsőde 20 hónapos kor alatt

2022. november 21 - 2022. november 25

Étkezés	2022.11.21 Hétfő	2022.11.22 Kedd	2022.11.23 Szerda	2022.11.24 Csütörtök	2022.11.25 Péntek
Reggeli	Tejbedara kakaó szórával [1,7] E: 190kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 33,32g Só: 0,23g Zsír: 2,78g Feh.: 7,59g H.Cuk: 10,99g Ca: 197,26mg	Omlett [3,7], Póréhagyma, Tej 2,8% [7], Rozsos kenyér [1,3,7] E: 306kcal Tel.zsír.: 4,38g CH: 33,65g Só: 0,80g Zsír: 12,31g Feh.: 14,82g H.Cuk: g Ca: 289,90mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Pritamin paprika, Tej 2,8% [7], Kockasajt [7] E: 278kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 35,41g Só: 0,46g Zsír: 9,01g Feh.: 13,52g H.Cuk: g Ca: 253,50mg	Graham kenyér [1,3,7], Snidlinges túrókrém [7,11], Tej 2,8% [7] E: 269kcal Tel.zsír.: 4,11g CH: 38,78g Só: 0,63g Zsír: 9,35g Feh.: 15,92g H.Cuk: g Ca: 291,15mg	Paradicsom, Főtt baromfivirslit [6], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1,3,7] E: 350kcal Tel.zsír.: 5,89g CH: 34,62g Só: 0,50g Zsír: 16,95g Feh.: 21,32g H.Cuk: g Ca: 266,48mg
Tízórai	Banán E: 105kcal Tel.zsír.: g CH: 24,20g Só: 0,06g Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g H.Cuk: g Ca: 6,00mg	Körte E: 53kcal Tel.zsír.: g CH: 12,00g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,40g H.Cuk: g Ca: 15,70mg	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Mandarin E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg
Ebéd	Hagymaleves [1,7,8], Kenyérkocka [1,3,7], Rakott brokkoli hajdinával [7], Mandarin E: 393kcal Tel.zsír.: 4,36g CH: 37,89g Só: 0,30g Zsír: 17,24g Feh.: 19,73g H.Cuk: 0,94g Ca: 287,28mg	Alföldi zöldségleves [9], Natúr sertéskaraj [1], Karalábefőzelék [1,7], Kenyér [1,3,7] E: 323kcal Tel.zsír.: 1,10g CH: 36,48g Só: 0,61g Zsír: 13,74g Feh.: 19,04g H.Cuk: g Ca: 101,41mg	Csontleves [9], Sóskafeőzelék [1,7], Főtt tojás [3], Tört burgonya, Túró Rudi [5,7] E: 412kcal Tel.zsír.: 4,97g CH: 49,36g Só: 0,36g Zsír: 16,95g Feh.: 13,96g H.Cuk: 7,73g Ca: 149,88mg	Újházi tyúkhúsleves [1,8,9], Lekváros bukta, házi [1,3,7], Kiwi E: 319kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 44,92g Só: 0,22g Zsír: 6,67g Feh.: 18,12g H.Cuk: 2,00g Ca: 92,46mg	Grízgaluska leves [1,3], Citromos hal [4], Zöldséges bulgur [1] E: 289kcal Tel.zsír.: 1,32g CH: 34,05g Só: 0,14g Zsír: 9,79g Feh.: 17,53g H.Cuk: g Ca: 39,85mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Kígyóuborka, Zöldségkrém, Tej (2 dl) [7] E: 240kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 32,64g Só: 0,49g Zsír: 7,00g Feh.: 11,32g H.Cuk: g Ca: 258,94mg	Gyümölcsjoghurt [7], Háztartási keksz [1,3,7] E: 238kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 41,24g Só: 0,50g Zsír: 4,72g Feh.: 7,42g H.Cuk: 13,30g Ca: 124,00mg	Csirkemell hamburger [1,3,7,10] E: 149kcal Tel.zsír.: 1,44g CH: 17,77g Só: 0,52g Zsír: 4,05g Feh.: 15,39g H.Cuk: 0,14g Ca: 50,50mg	Retek, Zala felvágott [6], Margarin, Tej 2,8% (1 dl) [7], Félbarna kenyér [1,3,7] E: 207kcal Tel.zsír.: 3,64g CH: 27,14g Só: 0,45g Zsír: 9,24g Feh.: 10,77g H.Cuk: g Ca: 140,50mg	Teljes kiőrlésű kifli [1,3,7], Kefir [7], Kenyér [1,3,7] E: 326kcal Tel.zsír.: 4,93g CH: 50,59g Só: 0,93g Zsír: 9,18g Feh.: 15,11g H.Cuk: g Ca: 286,40mg
Energia:	927,55kcal	919,87kcal	876,10kcal	826,94kcal	1 006,89kcal
Zsír:	27,13g	31,07g	30,19g	25,61g	36,19g
Telített zsírsav:	9,08g	7,11g	9,48g	9,24g	12,14g
Fehérje:	39,94g	41,68g	43,42g	45,17g	54,60g
Szénhidrát:	128,05g	123,37g	110,19g	117,14g	128,08g
Hozzáadott cukor:	11,93g	13,30g	7,87g	2,00g	g
Só:	1,08g	1,92g	1,34g	1,31g	1,57g
Ca:	749,50mg	531,01mg	493,29mg	533,56mg	613,43mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt