

## Bölcsöde 20 hónapos kor felett

2022. november 28 - 2022. december 2

Étkezés	2022.11.28 Hétfő	2022.11.29 Kedd	2022.11.30 Szerda	2022.12.01 Csütörtök	2022.12.02 Péntek
<b>Reggeli</b>	Müzli gyümölcsdarabokkal [1], Tej 2,8% [7]  E: 184kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 23,34g Só: 0,31g  Zsír: 6,13g Feh.: 8,44g H.Cuk: 7,19g Ca: 251,32mg	Cukkinis tojásrántotta [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Tej 2,8% [7]  E: 307kcal Tel.zsír: 4,35g CH: 32,55g Só: 0,57g  Zsír: 12,78g Feh.: 15,17g H.Cuk: g Ca: 269,49mg	Lekváros kenyér [1,3,7], Tej 2,8% [7]  E: 233kcal Tel.zsír: 3,71g CH: 35,10g Só: 0,63g  Zsír: 8,45g Feh.: 10,75g H.Cuk: 3,12g Ca: 248,42mg	Retek, Kenőmájás [6,7], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1,3,7]  E: 264kcal Tel.zsír: 5,58g CH: 32,37g Só: 1,06g  Zsír: 11,57g Feh.: 14,23g H.Cuk: g Ca: 258,10mg	Sajtós melegszendvics [1,3,7], Paradicsom, Tej 2,8% [7]  E: 280kcal Tel.zsír: 5,28g CH: 30,79g Só: 0,62g  Zsír: 11,34g Feh.: 13,31g H.Cuk: g Ca: 326,60mg
<b>Tízórai</b>	Alma  E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Narancs  E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: 0,01g  Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	Körte  E: 53kcal Tel.zsír: g CH: 12,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,30g Feh.: 0,40g H.Cuk: g Ca: 15,70mg	Banán  E: 105kcal Tel.zsír: g CH: 24,20g Só: 0,06g  Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g H.Cuk: g Ca: 6,00mg	Mandarin  E: 42kcal Tel.zsír: g CH: 8,82g Só: 0,00g  Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg
<b>Ebéd</b>	Köményleves [1], Zöldbabfőzelék [1,7], Sertés aprópecsenye [1], Kenyér [1,3,7]  E: 493kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 36,47g Só: 0,46g  Zsír: 30,44g Feh.: 22,50g H.Cuk: g Ca: 78,20mg	Zöldséges gombaleves [7,9], Húsos makaróni [1,7], Kiwi  E: 358kcal Tel.zsír: 1,59g CH: 44,20g Só: 0,20g  Zsír: 10,77g Feh.: 17,63g H.Cuk: g Ca: 88,37mg	Zöldségkrém leves [1,7,9], Natúr sertéskaraj [1], Tört burgonya, Almakompót  E: 397kcal Tel.zsír: 1,85g CH: 47,63g Só: 0,22g  Zsír: 14,60g Feh.: 16,88g H.Cuk: 6,99g Ca: 63,11mg	Erőleves tészta nélkül, Mexikói csirkeragu [1], Almás rizs  E: 351kcal Tel.zsír: 1,83g CH: 40,86g Só: 0,19g  Zsír: 11,99g Feh.: 18,08g H.Cuk: g Ca: 58,71mg	Csirkeaprólék leves [1], Szilvás gombóc [1,3]  E: 422kcal Tel.zsír: 3,96g CH: 48,78g Só: 0,86g  Zsír: 17,01g Feh.: 17,40g H.Cuk: 8,00g Ca: 38,81mg
<b>Uzsonna</b>	Céklás túrókrém [7], Tej 2,8% (1 dl) [7], Kenyér [1,3,7]  E: 172kcal Tel.zsír: 2,59g CH: 27,28g Só: 0,41g  Zsír: 5,20g Feh.: 10,76g H.Cuk: g Ca: 149,69mg	Túrós táska [1,3,7], Tej 2,8% (1 dl) [7]  E: 293kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 43,80g Só: 0,10g  Zsír: 7,00g Feh.: 11,80g H.Cuk: g Ca: 120,00mg	Sajtkrém [7,8,11], Kígyóuborka, Félbarna kenyér [1,3,7]  E: 195kcal Tel.zsír: 4,04g CH: 21,90g Só: 0,57g  Zsír: 10,23g Feh.: 10,46g H.Cuk: g Ca: 200,32mg	Puding (eper) gyümölcscsel [7]  E: 156kcal Tel.zsír: 1,11g CH: 30,56g Só: 0,13g  Zsír: 2,01g Feh.: 3,80g H.Cuk: 19,98g Ca: 113,90mg	Natúr joghurt [7], Félbarna kenyér [1,3,7]  E: 140kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 25,52g Só: 0,59g  Zsír: 4,00g Feh.: 7,32g H.Cuk: g Ca: 128,00mg
<b>Energia:</b>	880,60kcal	995,74kcal	877,18kcal	875,74kcal	883,94kcal
<b>Zsír:</b>	42,13g	30,72g	33,57g	25,68g	32,63g
<b>Telített zsírsav:</b>	7,91g	7,46g	9,60g	8,52g	11,20g
<b>Fehérje:</b>	42,06g	45,14g	38,50g	37,41g	38,66g
<b>Szénhidrát:</b>	93,39g	128,21g	116,63g	127,99g	113,91g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	7,19g	g	10,11g	19,98g	8,00g
<b>Só:</b>	1,19g	0,88g	1,43g	1,44g	2,07g
<b>Ca:</b>	488,66mg	517,27mg	527,55mg	436,71mg	514,11mg

## Bölcsöde 20 hónapos kor alatt

Étkezés	2022.11.28 Hétfő	2022.11.29 Kedd	2022.11.30 Szerda	2022.12.01 Csütörtök	2022.12.02 Péntek
<b>Reggeli</b>	Müzli gyümölcsdarabokkal [1], Tej 2,8% [7]  E: 184kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 23,34g Só: 0,31g  Zsír: 6,13g Feh.: 8,44g H.Cuk: 7,19g Ca: 251,32mg	Cukkinis tojásrántotta [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Tej 2,8% [7]  E: 307kcal Tel.zsír: 4,35g CH: 32,55g Só: 0,57g  Zsír: 12,78g Feh.: 15,17g H.Cuk: g Ca: 269,49mg	Lekváros kenyér [1,3,7], Tej 2,8% [7]  E: 233kcal Tel.zsír: 3,71g CH: 35,10g Só: 0,63g  Zsír: 8,45g Feh.: 10,75g H.Cuk: 3,12g Ca: 248,42mg	Retek, Kenőmájás [6,7], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1,3,7]  E: 264kcal Tel.zsír: 5,58g CH: 32,37g Só: 1,06g  Zsír: 11,57g Feh.: 14,23g H.Cuk: g Ca: 258,10mg	Sajtos melegszendvics [1,3,7], Paradicsom, Tej 2,8% [7]  E: 280kcal Tel.zsír: 5,28g CH: 30,79g Só: 0,62g  Zsír: 11,34g Feh.: 13,31g H.Cuk: g Ca: 326,60mg
<b>Tízórai</b>	Alma  E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Narancs  E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: 0,01g  Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	Körte  E: 53kcal Tel.zsír: g CH: 12,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,30g Feh.: 0,40g H.Cuk: g Ca: 15,70mg	Banán  E: 105kcal Tel.zsír: g CH: 24,20g Só: 0,06g  Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g H.Cuk: g Ca: 6,00mg	Mandarin  E: 42kcal Tel.zsír: g CH: 8,82g Só: 0,00g  Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg
<b>Ebéd</b>	Köményleves [1], Zöldbabfőzelék [1,7], Sertés aprópecsenye [1], Kenyér [1,3,7]  E: 493kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 36,47g Só: 0,46g  Zsír: 30,44g Feh.: 22,50g H.Cuk: g Ca: 78,20mg	Zöldséges gombaleves [7,9], Húsos makaróni [1,7], Kiwi  E: 358kcal Tel.zsír: 1,59g CH: 44,20g Só: 0,20g  Zsír: 10,77g Feh.: 17,63g H.Cuk: g Ca: 88,37mg	Zöldségkrém leves [1,7,9], Natúr sertéskaraj [1], Tört burgonya, Almakompót  E: 397kcal Tel.zsír: 1,85g CH: 47,63g Só: 0,22g  Zsír: 14,60g Feh.: 16,88g H.Cuk: 6,99g Ca: 63,11mg	Erőleves tészta nélkül, Mexikói csirkeragu [1], Almás rizs  E: 352kcal Tel.zsír: 1,83g CH: 40,86g Só: 0,19g  Zsír: 12,08g Feh.: 18,15g H.Cuk: g Ca: 58,71mg	Csirkeaprólék leves [1], Szilvás gombóc [1,3]  E: 422kcal Tel.zsír: 3,96g CH: 48,78g Só: 0,86g  Zsír: 17,01g Feh.: 17,40g H.Cuk: 8,00g Ca: 38,81mg
<b>Uzsonna</b>	Céklás túrókrém [7], Tej 2,8% (1 dl) [7], Kenyér [1,3,7]  E: 172kcal Tel.zsír: 2,59g CH: 27,28g Só: 0,41g  Zsír: 5,20g Feh.: 10,76g H.Cuk: g Ca: 149,69mg	Túrós táska [1,3,7], Tej 2,8% (1 dl) [7]  E: 293kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 43,80g Só: 0,10g  Zsír: 7,00g Feh.: 11,80g H.Cuk: g Ca: 120,00mg	Sajtkrém [7,8,11], Kígyóuborka, Félbarna kenyér [1,3,7]  E: 195kcal Tel.zsír: 4,04g CH: 21,90g Só: 0,57g  Zsír: 10,23g Feh.: 10,46g H.Cuk: g Ca: 200,32mg	Puding (eper) gyümölcscsel [7]  E: 156kcal Tel.zsír: 1,11g CH: 30,56g Só: 0,13g  Zsír: 2,01g Feh.: 3,80g H.Cuk: 19,98g Ca: 113,90mg	Natúr joghurt [7], Félbarna kenyér [1,3,7]  E: 140kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 25,52g Só: 0,59g  Zsír: 4,00g Feh.: 7,32g H.Cuk: g Ca: 128,00mg
<b>Energia:</b>	880,60kcal	995,74kcal	877,18kcal	876,81kcal	883,94kcal
<b>Zsír:</b>	42,13g	30,72g	33,57g	25,77g	32,63g
<b>Telített zsírsav:</b>	7,91g	7,46g	9,60g	8,52g	11,20g
<b>Fehérje:</b>	42,06g	45,14g	38,50g	37,48g	38,66g
<b>Szénhidrát:</b>	93,39g	128,21g	116,63g	127,99g	113,91g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	7,19g	g	10,11g	19,98g	8,00g
<b>Só:</b>	1,19g	0,88g	1,43g	1,44g	2,07g
<b>Ca:</b>	488,66mg	517,27mg	527,55mg	436,71mg	514,11mg

**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