

Bölcsöde 20 hónapos kor felett

Étkezés	2022.12.05 Hétfő	2022.12.06 Kedd	2022.12.07 Szerda	2022.12.08 Csütörtök	2022.12.09 Péntek
Reggeli	Tejbedara kakaó szórattal [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	Tojáskrém [3,7,10], Retek, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1] E: 271kcal Tel.zsír.: 4,71g CH: 32,85g Só: 0,62g Zsír: 12,24g Feh.: 14,02g H.Cuk: g Ca: 269,26mg	Vajas pogácsa [1,3,6,7], Tej 2,8% [7] E: 247kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 24,78g Só: 0,46g Zsír: 11,86g Feh.: 10,45g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Kígyóuborka, Főtt virsli [6], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1] E: 261kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 32,53g Só: 0,50g Zsír: 10,68g Feh.: 15,25g H.Cuk: g Ca: 255,81mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom, Magyaros vajkrém [7], Tej 2,8% [7] E: 279kcal Tel.zsír.: 3,09g CH: 33,52g Só: 0,47g Zsír: 10,89g Feh.: 11,52g H.Cuk: g Ca: 257,70mg
Tízórai	Mandarin E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg	Kiwi E: 55kcal Tel.zsír.: g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g H.Cuk: g Ca: 34,20mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	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
Ebéd	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Palócleves csirkéből [1,7], Kakaós palacsinta [1,3,7], Alma E: 373kcal Tel.zsír.: 1,79g CH: 52,37g Só: 0,45g Zsír: 9,20g Feh.: 18,34g H.Cuk: 7,80g Ca: 113,52mg	Zöldségleves [1,9], Burgonyafőzelék [1,7], Sertéspörkölt E: 343kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 22,39g Só: 0,17g Zsír: 22,38g Feh.: 11,50g H.Cuk: g Ca: 51,84mg	Magyaros karalábéleves, Kukoricás csirkemell csíkok [1,8], Köles spenóttal E: 470kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 64,75g Só: 0,22g Zsír: 12,32g Feh.: 24,50g H.Cuk: g Ca: 97,57mg	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Fasírt sertésből (főétel) [1,3], Mexikói zöldségköret E: 290kcal Tel.zsír.: 1,25g CH: 35,88g Só: 0,45g Zsír: 7,46g Feh.: 18,03g H.Cuk: 4,14g Ca: 90,72mg	Paradicsomleves [1,9], Pírott csirkemáj, Zelleres burgonyapüré [7,8,9], Céklasaláta E: 346kcal Tel.zsír.: 2,19g CH: 41,60g Só: 0,34g Zsír: 11,26g Feh.: 18,95g H.Cuk: 3,00g Ca: 94,82mg
Uzsonna	Diákcsemege szalámi, Paprika, Tej (2 dl) [7], Félbarna kenyér [1] E: 310kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 32,67g Só: 0,50g Zsír: 15,59g Feh.: 16,83g H.Cuk: g Ca: 251,60mg	Kígyóuborka, Tej 2,8% (1 dl) [7], Kockasajt [7], Kenyér [1] E: 171kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 27,42g Só: 0,39g Zsír: 5,77g Feh.: 9,09g H.Cuk: g Ca: 129,69mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Tonhalkrém [4,10], Póréhagyma, Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 196kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 27,18g Só: 0,38g Zsír: 5,77g Feh.: 8,72g H.Cuk: g Ca: 145,44mg	Újhagyma, Húspástétom házi [7,9], Tej 2,8% (1 dl) [7], Félbarna kenyér [1] E: 217kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 30,57g Só: 0,52g Zsír: 7,51g Feh.: 13,75g H.Cuk: g Ca: 181,09mg	Házi gyümölcsjoghurt [1,7], Babapiskóta [1,3] E: 110kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 12,22g Só: 0,37g Zsír: 4,64g Feh.: 4,69g H.Cuk: 3,90g Ca: 147,93mg
Energia:	914,30kcal	839,52kcal	945,37kcal	821,00kcal	840,81kcal
Zsír:	27,85g	40,92g	30,31g	25,95g	26,88g
Telített zsírsav:	6,21g	8,33g	6,74g	7,66g	7,67g
Fehérje:	43,39g	35,51g	44,03g	47,42g	36,46g
Szénhidrát:	127,18g	92,83g	123,02g	110,97g	111,54g
Hozzáadott cukor:	18,79g	g	g	4,14g	6,89g
Só:	1,17g	1,19g	1,06g	1,47g	1,23g
Ca:	583,10mg	484,99mg	492,46mg	543,32mg	506,45mg

Bölcsöde 20 hónapos kor alatt

Étkezés	2022.12.05 Hétfő	2022.12.06 Kedd	2022.12.07 Szerda	2022.12.08 Csütörtök	2022.12.09 Péntek
Reggeli	Tejbedara kakaó szórattal [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	Rozsos zsemle, tojáskrém, retek [1,3,7,10], Tojáskrém [3,7,10], Retek, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1] E: 398kcal Tel.zsír: 5,85g CH: 49,10g Só: 1,00g Zsír: 16,61g Feh.: 19,76g H.Cuk: g Ca: 290,13mg	Vajas pogácsa [1,3,6,7], Tej 2,8% [7] E: 247kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 24,78g Só: 0,46g Zsír: 11,86g Feh.: 10,45g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Graham kenyér [1], Kígyóborka, Főtt virsli [6], Tej 2,8% [7] E: 263kcal Tel.zsír: 4,26g CH: 33,21g Só: 0,53g Zsír: 10,68g Feh.: 15,37g H.Cuk: g Ca: 257,81mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom, Magyaros vajkrém [7], Tej 2,8% [7] E: 279kcal Tel.zsír: 3,09g CH: 33,52g Só: 0,47g Zsír: 10,89g Feh.: 11,52g H.Cuk: g Ca: 257,70mg
Tízórai	Mandarin E: 42kcal Tel.zsír: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg	Banán E: 105kcal Tel.zsír: g CH: 24,20g Só: 0,06g Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g H.Cuk: g Ca: 6,00mg	Kiwi E: 55kcal Tel.zsír: g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g H.Cuk: g Ca: 34,20mg	Körte E: 53kcal Tel.zsír: g CH: 12,00g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,40g H.Cuk: g Ca: 15,70mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg
Ebéd	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Palócleves csirkéből [1,7], Kakaós palacsinta [1,3,7], Alma E: 373kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 52,37g Só: 0,45g Zsír: 9,20g Feh.: 18,34g H.Cuk: 7,80g Ca: 113,52mg	Zöldségleves [1,9], Burgonyafőzelék [1,7], Sertéspörkölt E: 343kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 22,39g Só: 0,17g Zsír: 22,38g Feh.: 11,50g H.Cuk: g Ca: 51,84mg	Magyaros karalábéleves, Kukoricás csirkemell csíkok [1,8], Köles spenóttal E: 470kcal Tel.zsír: 1,71g CH: 64,75g Só: 0,22g Zsír: 12,32g Feh.: 24,50g H.Cuk: g Ca: 97,57mg	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Fasírt sertésből (főétel) [1,3], Zöldséges rizs E: 274kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 33,75g Só: 0,28g Zsír: 8,23g Feh.: 13,84g H.Cuk: 4,14g Ca: 44,65mg	Paradicsomleves [1,9], Pirított csirkemáj, Zelleres burgonyapüré [7,8,9], Céklasaláta E: 346kcal Tel.zsír: 2,19g CH: 41,60g Só: 0,34g Zsír: 11,26g Feh.: 18,95g H.Cuk: 3,00g Ca: 94,82mg
Uzsonna	Diákcsemege szalámi, Paprika, Tej (2 dl) [7], Félbarna kenyér [1] E: 310kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 32,67g Só: 0,50g Zsír: 15,59g Feh.: 16,83g H.Cuk: g Ca: 251,60mg	Kígyóborka, Tej (2 dl) [7], Kockasajt [7], Kenyér [1] E: 231kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 32,72g Só: 0,50g Zsír: 8,57g Feh.: 12,49g H.Cuk: g Ca: 249,69mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Tonhalkrém [4,10], Póréhagyma E: 136kcal Tel.zsír: 0,48g CH: 21,88g Só: 0,27g Zsír: 2,97g Feh.: 5,32g H.Cuk: g Ca: 25,44mg	Sült karajos szendvics [1], Újhagyma, Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 278kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 37,08g Só: 0,47g Zsír: 7,66g Feh.: 15,11g H.Cuk: g Ca: 157,85mg	Kifli [1,7], Házi gyümölcsjoghurt [1,7] E: 209kcal Tel.zsír: 2,36g CH: 33,17g Só: 0,60g Zsír: 4,76g Feh.: 8,17g H.Cuk: 3,00g Ca: 155,74mg
Energia:	914,30kcal	1 077,71kcal	908,56kcal	868,14kcal	866,34kcal
Zsír:	27,85g	47,66g	27,69g	26,87g	27,27g
Telített zsírsav:	6,21g	10,98g	5,22g	7,28g	7,63g
Fehérje:	43,39g	45,04g	41,17g	44,72g	39,00g
Szénhidrát:	127,18g	128,41g	121,59g	116,03g	114,59g
Hozzáadott cukor:	18,79g	g	g	4,14g	5,99g
Só:	1,17g	1,72g	0,96g	1,29g	1,41g
Ca:	583,10mg	597,66mg	397,21mg	476,01mg	517,71mg

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