

Bölcsőde 20 hónapos kor felett

2022. december 12 - 2022. december 16

Étkezés	2022.12.12 Hétfő	2022.12.13 Kedd	2022.12.14 Szerda	2022.12.15 Csütörtök	2022.12.16 Péntek
Reggeli	Kalács foszlós [1,3,7], Tej 2,8% [7] E: 282kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 36,54g Só: 0,62g Zsír: 9,81g Feh.: 11,52g H.Cuk: 2,80g Ca: 251,96mg	Tojásrántotta poréhagymával [3,7], Tej 2,8% [7], Kenyér [1] E: 280kcal Tel.zsír: 4,38g CH: 33,17g Só: 0,62g Zsír: 12,35g Feh.: 15,52g H.Cuk: g Ca: 287,69mg	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	Teljes kiörlésű kenyér [1], Sajtkrém [7,8,11], Paprika, Tej 2,8% [7] E: 351kcal Tel.zsír: 7,11g CH: 33,38g Só: 0,74g Zsír: 16,06g Feh.: 17,76g H.Cuk: g Ca: 447,73mg	Sonkás-sajtos melegszendvics [1,7], Tej 2,8% [7] E: 286kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 30,39g Só: 1,15g Zsír: 9,59g Feh.: 17,52g H.Cuk: g Ca: 318,39mg
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	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	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	Kertészleves [1,9], Karalábéfőzelék [1,7], Főtt baromfivirslis [6] E: 285kcal Tel.zsír: 3,61g CH: 17,94g Só: 0,21g Zsír: 16,70g Feh.: 15,33g H.Cuk: g Ca: 101,71mg	Brokkolikrém leves [1,3,7], Zöldséges halfilé [1,4,7,8], Párolt rizs, Kiwi E: 442kcal Tel.zsír: 2,12g CH: 56,96g Só: 0,19g Zsír: 15,51g Feh.: 17,00g H.Cuk: g Ca: 113,35mg	Májgombóc leves [1,3], Gránátos kocka [1], Céklasaláta E: 336kcal Tel.zsír: 1,23g CH: 50,07g Só: 0,31g Zsír: 9,79g Feh.: 11,25g H.Cuk: 1,00g Ca: 53,93mg	Tojásleves [1,3], Sült csirkemell [1,3,7,9], Zöldséges bulgur [1] E: 262kcal Tel.zsír: 1,37g CH: 27,19g Só: 0,20g Zsír: 9,48g Feh.: 18,51g H.Cuk: g Ca: 31,29mg	Aratóleves [1,6,7,10], Túrós derelye [1,3,7] E: 338kcal Tel.zsír: 2,21g CH: 48,71g Só: 0,32g Zsír: 9,62g Feh.: 11,82g H.Cuk: 6,00g Ca: 59,07mg
Uzsonna	Retek, Padlizsánkrém [7], Tej 2,8% (1 dl) [7], Félbarna kenyér [1] E: 150kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 28,30g Só: 0,42g Zsír: 3,49g Feh.: 8,13g H.Cuk: g Ca: 146,00mg	Csokis croissant [1,3,7], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 178kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 15,99g Só: 0,29g Zsír: 10,22g Feh.: 5,20g H.Cuk: 3,71g Ca: 140,27mg	Tépett húsos burger bölcsi [1], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 341kcal Tel.zsír: 1,53g CH: 54,00g Só: 1,26g Zsír: 9,09g Feh.: 17,55g H.Cuk: g Ca: 247,44mg	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	Párizsi felvágott [6], Kígyóuborka, Tej 2,8% (1 dl) [7], Kenyér [1] E: 192kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 26,46g Só: 0,39g Zsír: 7,76g Feh.: 10,41g H.Cuk: g Ca: 135,69mg
Energia:	821,78kcal	930,00kcal	898,35kcal	822,33kcal	857,62kcal
Zsír:	30,09g	38,44g	25,20g	27,85g	27,24g
Telített zsírsav:	10,03g	10,37g	5,87g	9,60g	8,46g
Fehérje:	36,28g	38,08g	37,78g	40,46g	40,38g
Szénhidrát:	106,98g	112,43g	135,06g	103,13g	114,39g
Hozzáadott cukor:	2,80g	3,71g	8,19g	19,98g	6,00g
Só:	1,31g	1,12g	1,88g	1,08g	1,86g
Ca:	505,67mg	550,76mg	592,11mg	608,61mg	533,85mg

Bölcsöde 20 hónapos kor alatt

Étkezés	2022.12.12 Hétfő	2022.12.13 Kedd	2022.12.14 Szerda	2022.12.15 Csütörtök	2022.12.16 Péntek
Reggeli	Kalács foszlós [1,3,7], Tej 2,8% [7] E: 282kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 36,54g Só: 0,62g Zsír: 9,81g Feh.: 11,52g H.Cuk: 2,80g Ca: 251,96mg	Tojásrántotta poréhagymával [3,7], Tej 2,8% [7], Kenyér [1] E: 280kcal Tel.zsír: 4,38g CH: 33,17g Só: 0,62g Zsír: 12,35g Feh.: 15,52g H.Cuk: g Ca: 287,69mg	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	Teljes kiörlésű kenyér [1], Sajtkrém [7,8,11], Paprika, Tej 2,8% [7] E: 351kcal Tel.zsír: 7,11g CH: 33,38g Só: 0,74g Zsír: 16,06g Feh.: 17,76g H.Cuk: g Ca: 447,73mg	Sonkás-sajtos melegszendvics [1,7], Tej 2,8% [7] E: 286kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 30,39g Só: 1,15g Zsír: 9,59g Feh.: 17,52g H.Cuk: g Ca: 318,39mg
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	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	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	Kertészleves [1,9], Karalábéfőzelék [1,7], Főtt baromfivirslis [6] E: 285kcal Tel.zsír: 3,61g CH: 17,94g Só: 0,21g Zsír: 16,70g Feh.: 15,33g H.Cuk: g Ca: 101,71mg	Brokkolikrém leves [1,3,7], Zöldséges halfilé [1,4,7,8], Párolt rizs, Kiwi E: 442kcal Tel.zsír: 2,12g CH: 56,96g Só: 0,19g Zsír: 15,51g Feh.: 17,00g H.Cuk: g Ca: 113,35mg	Májgombóc leves [1,3], Gránátos kocka [1], Céklasaláta E: 336kcal Tel.zsír: 1,23g CH: 50,07g Só: 0,31g Zsír: 9,79g Feh.: 11,25g H.Cuk: 1,00g Ca: 53,93mg	Tojásleves [1,3], Sült csirkemell [1,3,7,9], Zöldséges bulgur [1] E: 262kcal Tel.zsír: 1,37g CH: 27,19g Só: 0,20g Zsír: 9,48g Feh.: 18,51g H.Cuk: g Ca: 31,29mg	Aratóleves [1,6,7,10], Túrós derelye [1,3,7] E: 338kcal Tel.zsír: 2,21g CH: 48,71g Só: 0,32g Zsír: 9,62g Feh.: 11,82g H.Cuk: 6,00g Ca: 59,07mg
Uzsonna	Retek, Padlizsánkrém [7], Tej 2,8% (1 dl) [7], Félbarna kenyér [1] E: 150kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 28,30g Só: 0,42g Zsír: 3,49g Feh.: 8,13g H.Cuk: g Ca: 146,00mg	Csokis croissant [1,3,7], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 178kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 15,99g Só: 0,29g Zsír: 10,22g Feh.: 5,20g H.Cuk: 3,71g Ca: 140,27mg	Tépett húsos burger bölcsei [1], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 341kcal Tel.zsír: 1,53g CH: 54,00g Só: 1,26g Zsír: 9,09g Feh.: 17,55g H.Cuk: g Ca: 247,44mg	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	Párizsi felvágott [6], Kígyóborka, Tej 2,8% (1 dl) [7], Kenyér [1] E: 192kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 26,46g Só: 0,39g Zsír: 7,76g Feh.: 10,41g H.Cuk: g Ca: 135,69mg
Energia:	821,78kcal	930,00kcal	898,35kcal	822,33kcal	857,62kcal
Zsír:	30,09g	38,44g	25,20g	27,85g	27,24g
Telített zsírsav:	10,03g	10,37g	5,87g	9,60g	8,46g
Fehérje:	36,28g	38,08g	37,78g	40,46g	40,38g
Szénhidrát:	106,98g	112,43g	135,06g	103,13g	114,39g
Hozzáadott cukor:	2,80g	3,71g	8,19g	19,98g	6,00g
Só:	1,31g	1,12g	1,88g	1,08g	1,86g
Ca:	505,67mg	550,76mg	592,11mg	608,61mg	533,85mg

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