

Bölcsőde 20 hónapos kor felett

Étkezés	2023.01.23 Hétfő	2023.01.24 Kedd	2023.01.25 Szerda	2023.01.26 Csütörtök	2023.01.27 Péntek
Reggeli	Fahéjas croissant [1,3,6,7], Tej 2,8% [7] E: 268kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 27,93g Só: 0,45g Zsír: 11,55g Feh.: 12,61g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Padlizsánkrém [7], Tej 2,8% [7] E: 239kcal Tel.zsír.: 3,19g CH: 33,47g Só: 0,48g Zsír: 6,43g Feh.: 11,57g H.Cuk: g Ca: 264,70mg	Zöldséges tojásrántotta [3], Tej 2,8% [7], Francia kenyér [1] E: 298kcal Tel.zsír.: 4,32g CH: 34,57g Só: 0,66g Zsír: 12,71g Feh.: 16,33g H.Cuk: g Ca: 278,98mg	Csokis gabona pehely [1], Tej 2,8% [7] E: 307kcal Tel.zsír.: 5,02g CH: 44,76g Só: 0,59g Zsír: 10,01g Feh.: 8,87g H.Cuk: g Ca: 360,15mg	Körözött szezámaggal [7,11], Paprika, Tej 2,8% [7], Rozsos kenyér [1] E: 269kcal Tel.zsír.: 4,11g CH: 29,25g Só: 0,58g Zsír: 10,44g Feh.: 14,24g H.Cuk: g Ca: 304,25mg
Tízórai	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	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	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
Ebéd	Fokhagymakrém leves [1,7,8], Levesgyöngy betét [1,3,7], Köleses hús, Csemege uborka E: 331kcal Tel.zsír.: 2,16g CH: 36,37g Só: 0,30g Zsír: 13,95g Feh.: 14,17g H.Cuk: g Ca: 54,91mg	Húsleves cérnametéllel [1,8,9], Főtt sertészelet, Spenót mártás [1], Tört burgonya E: 388kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 42,89g Só: 0,41g Zsír: 12,56g Feh.: 24,33g H.Cuk: 0,60g Ca: 141,34mg	Alföldi zöldségleves [9], Gombás csirkeragu [1], Bulgur [1], Kiwi E: 368kcal Tel.zsír.: 1,13g CH: 47,32g Só: 0,19g Zsír: 10,35g Feh.: 21,23g H.Cuk: g Ca: 80,56mg	Grízgaluska leves [1,3], Roston sült hal [4], Poréahagymamártás [1,7], Párolt zöldségköret E: 338kcal Tel.zsír.: 3,32g CH: 34,09g Só: 0,51g Zsír: 13,55g Feh.: 18,28g H.Cuk: 0,08g Ca: 102,80mg	Újházi tyúkhúsleves [1,8,9], Aranygaluska vaníliásodóval [1,3,7,8], Alma E: 334kcal Tel.zsír.: 3,70g CH: 32,02g Só: 0,33g Zsír: 14,29g Feh.: 17,73g H.Cuk: 2,40g Ca: 155,46mg
Uzsonna	Paradicsom, Házi csirkemájkrém [1,7,8], Tej (2 dl) [7], Félbarna kenyér [1] E: 230kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 33,84g Só: 0,53g Zsír: 7,49g Feh.: 13,32g H.Cuk: g Ca: 262,80mg	Csirkemell hamburger [1,3,7,10], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 209kcal Tel.zsír.: 2,96g CH: 23,07g Só: 0,62g Zsír: 6,85g Feh.: 18,79g H.Cuk: 0,14g Ca: 170,50mg	Almás kalács [1,3,7], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 232kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 37,19g Só: 0,15g Zsír: 4,86g Feh.: 8,32g H.Cuk: 6,99g Ca: 153,77mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka, Csirkemell sonka [6], Margarin E: 152kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 22,70g Só: 0,57g Zsír: 2,87g Feh.: 8,72g H.Cuk: g Ca: 19,03mg	Kefir [7], Kenyér [1] 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:	860,20kcal	889,30kcal	935,14kcal	839,00kcal	879,35kcal
Zsír:	33,35g	26,13g	28,10g	26,69g	33,78g
Telített zsírsav:	8,66g	6,76g	7,45g	9,13g	12,20g
Fehérje:	40,46g	55,10g	46,41g	36,50g	44,44g
Szénhidrát:	104,43g	111,42g	126,73g	110,36g	102,71g
Hozzáadott cukor:	g	0,74g	6,99g	0,08g	2,40g
Só:	1,28g	1,51g	1,01g	1,67g	1,50g
Ca:	567,16mg	592,24mg	552,73mg	502,68mg	771,90mg

Bölcsőde 20 hónapos kor alatt

Étkezés	2023.01.23 Hétfő	2023.01.24 Kedd	2023.01.25 Szerda	2023.01.26 Csütörtök	2023.01.27 Péntek
Reggeli	Fahéjas croissant [1,3,6,7], Tej 2,8% [7] E: 268kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 27,93g Só: 0,45g Zsír: 11,55g Feh.: 12,61g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Padlizsánkrém [7], Tej 2,8% [7] E: 239kcal Tel.zsír.: 3,19g CH: 33,47g Só: 0,48g Zsír: 6,43g Feh.: 11,57g H.Cuk: g Ca: 264,70mg	Zöldséges tojásrántotta [3], Tej 2,8% [7], Francia kenyér [1] E: 298kcal Tel.zsír.: 4,32g CH: 34,57g Só: 0,66g Zsír: 12,71g Feh.: 16,33g H.Cuk: g Ca: 278,98mg	Csokis gabona pehely [1], Tej 2,8% [7] E: 307kcal Tel.zsír.: 5,02g CH: 44,76g Só: 0,59g Zsír: 10,01g Feh.: 8,87g H.Cuk: g Ca: 360,15mg	Körözött szezámaggal [7,11], Paprika, Tej 2,8% [7], Rozsos kenyér [1] E: 269kcal Tel.zsír.: 4,11g CH: 29,25g Só: 0,58g Zsír: 10,44g Feh.: 14,24g H.Cuk: g Ca: 304,25mg
Tízórai	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	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	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
Ebéd	Fokhagymakrém leves [1,7,8], Levesgyöngy betét [1,3,7], Köleses hús, Csemege uborka E: 331kcal Tel.zsír.: 2,16g CH: 36,37g Só: 0,30g Zsír: 13,95g Feh.: 14,17g H.Cuk: g Ca: 54,91mg	Húsleves cérnametéllel [1,8,9], Főtt sertészelet, Spenót mártás [1], Tört burgonya E: 388kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 42,89g Só: 0,41g Zsír: 12,56g Feh.: 24,33g H.Cuk: 0,60g Ca: 141,34mg	Alföldi zöldségleves [9], Gombás csirkeragu [1], Bulgur [1], Kiwi E: 368kcal Tel.zsír.: 1,13g CH: 47,32g Só: 0,19g Zsír: 10,35g Feh.: 21,23g H.Cuk: g Ca: 80,56mg	Grízgaluska leves [1,3], Roston sült hal [4], Poréahagymamártás [1,7], Párolt zöldségköret E: 338kcal Tel.zsír.: 3,32g CH: 34,09g Só: 0,51g Zsír: 13,55g Feh.: 18,28g H.Cuk: 0,08g Ca: 102,80mg	Újházi tyúkhúsleves [1,8,9], Aranygaluska vaníliásodóval [1,3,7,8], Alma E: 334kcal Tel.zsír.: 3,70g CH: 32,02g Só: 0,33g Zsír: 14,29g Feh.: 17,73g H.Cuk: 2,40g Ca: 155,46mg
Uzsonna	Paradicsom, Házi csirkemájkrém [1,7,8], Tej (2 dl) [7], Félbarna kenyér [1] E: 230kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 33,84g Só: 0,53g Zsír: 7,49g Feh.: 13,32g H.Cuk: g Ca: 262,80mg	Csirkemell hamburger [1,3,7,10], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 209kcal Tel.zsír.: 2,96g CH: 23,07g Só: 0,62g Zsír: 6,85g Feh.: 18,79g H.Cuk: 0,14g Ca: 170,50mg	Almás kalács [1,3,7], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 232kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 37,19g Só: 0,15g Zsír: 4,86g Feh.: 8,32g H.Cuk: 6,99g Ca: 153,77mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kigyóuborka, Csirkemell sonka [6], Margarin E: 152kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 22,70g Só: 0,57g Zsír: 2,87g Feh.: 8,72g H.Cuk: g Ca: 19,03mg	Kefir [7], Kenyér [1] 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:	860,20kcal	889,30kcal	935,14kcal	839,00kcal	879,35kcal
Zsír:	33,35g	26,13g	28,10g	26,69g	33,78g
Telített zsírsav:	8,66g	6,76g	7,45g	9,13g	12,20g
Fehérje:	40,46g	55,10g	46,41g	36,50g	44,44g
Szénhidrát:	104,43g	111,42g	126,73g	110,36g	102,71g
Hozzáadott cukor:	g	0,74g	6,99g	0,08g	2,40g
Só:	1,28g	1,51g	1,01g	1,67g	1,50g
Ca:	567,16mg	592,24mg	552,73mg	502,68mg	771,90mg

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