

Bölcsőde 20 hónapos kor felett

Étkezés	2023.01.30 Hétfő	2023.01.31 Kedd	2023.02.01 Szerda	2023.02.02 Csütörtök	2023.02.03 Péntek
Reggeli	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	Paradicsom, Darált tojás [3], Tej 2,8% [7], Francia kenyér [1] E: 228kcal Tel.zsír: 3,52g CH: 32,81g Só: 0,55g Zsír: 7,86g Feh.: 13,05g H.Cuk: g Ca: 258,53mg	Kakaós csiga [1,3,7], Tej 2,8% [7] E: 253kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 26,61g Só: 0,39g Zsír: 11,98g Feh.: 9,09g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Graham kenyér [1], Diós sajtkrém [7,8], Kigyóuborka, Tej 2,8% [7] E: 377kcal Tel.zsír: 12,03g CH: 33,91g Só: 0,95g Zsír: 23,48g Feh.: 14,18g H.Cuk: g Ca: 317,63mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldségkrém, Tej 2,8% [7] E: 239kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 32,45g Só: 0,49g Zsír: 6,99g Feh.: 11,21g H.Cuk: g Ca: 257,25mg
Tízórai	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	Kiwi E: 55kcal Tel.zsír: g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g H.Cuk: g Ca: 34,20mg	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
Ebéd	Zöldségkrém leves [1,7,9], Rakott brokkoli [7], Csemege uborka E: 260kcal Tel.zsír: 3,09g CH: 21,11g Só: 0,39g Zsír: 11,90g Feh.: 16,08g H.Cuk: g Ca: 204,20mg	Csontleves [9], Húsgombóc paradicsommártással [1,3,9], Tört burgonya E: 368kcal Tel.zsír: 0,66g CH: 52,03g Só: 0,29g Zsír: 9,98g Feh.: 16,06g H.Cuk: 5,00g Ca: 63,65mg	Magyaros karalábéleves, Csirkepaprikás [1,7], Bulgur [1] E: 366kcal Tel.zsír: 2,84g CH: 39,39g Só: 0,26g Zsír: 15,30g Feh.: 19,49g H.Cuk: g Ca: 63,77mg	Májgombóc leves [1,3], Natúr sertéskaraj [1], Sült zöldség köret E: 240kcal Tel.zsír: 1,18g CH: 14,27g Só: 0,29g Zsír: 12,85g Feh.: 15,88g H.Cuk: g Ca: 41,73mg	Tojásleves [1,3], Meggyes Ha-Si [1,3,7], Fasírt csirkéből [1,3], Finomfőzelék [1,7] E: 482kcal Tel.zsír: 2,40g CH: 42,90g Só: 0,54g Zsír: 29,10g Feh.: 15,51g H.Cuk: g Ca: 89,18mg
Uzsonna	Fűszeres vajkrém [7], Tej (2 dl) [7], Kenyér [1], Uborka E: 235kcal Tel.zsír: 4,97g CH: 31,81g Só: 0,50g Zsír: 10,01g Feh.: 11,02g H.Cuk: g Ca: 250,00mg	Tejberizs erdei gyümölcsöntettel [7] E: 254kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 48,48g Só: 0,23g Zsír: 2,55g Feh.: 7,92g H.Cuk: 15,48g Ca: 193,89mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Tonhalkrém [4,10], Pritamin paprika, Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 210kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 29,25g Só: 0,37g Zsír: 6,04g Feh.: 9,40g H.Cuk: g Ca: 136,74mg	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	Tej 2,8% (1 dl) [7], Kockasajt [7], Kenyér [1] E: 170kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 27,23g Só: 0,39g Zsír: 5,76g Feh.: 8,98g H.Cuk: g Ca: 128,00mg
Energia:	731,81kcal	892,21kcal	884,05kcal	832,35kcal	921,45kcal
Zsír:	28,33g	20,66g	33,86g	41,06g	42,21g
Telített zsírsav:	11,18g	5,56g	7,88g	15,60g	7,25g
Fehérje:	35,95g	37,66g	38,87g	36,05g	36,06g
Szénhidrát:	88,26g	142,14g	105,43g	84,60g	108,87g
Hozzáadott cukor:	7,19g	20,48g	g	3,90g	g
Só:	1,20g	1,07g	1,03g	1,66g	1,42g
Ca:	721,22mg	536,77mg	474,71mg	513,28mg	483,88mg

Bölcsőde 20 hónapos kor alatt

Étkezés	2023.01.30 Hétfő	2023.01.31 Kedd	2023.02.01 Szerda	2023.02.02 Csütörtök	2023.02.03 Péntek
Reggeli	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	Paradicsom, Darált tojás [3], Tej 2,8% [7], Francia kenyér [1] E: 228kcal Tel.zsír: 3,52g CH: 32,81g Só: 0,55g Zsír: 7,86g Feh.: 13,05g H.Cuk: g Ca: 258,53mg	Kakaós csiga [1,3,7], Tej 2,8% [7] E: 253kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 26,61g Só: 0,39g Zsír: 11,98g Feh.: 9,09g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Graham kenyér [1], Diós sajtkrém [7,8], Kigyóborka, Tej 2,8% [7] E: 377kcal Tel.zsír: 12,03g CH: 33,91g Só: 0,95g Zsír: 23,48g Feh.: 14,18g H.Cuk: g Ca: 317,63mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldségkrém, Tej 2,8% [7] E: 239kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 32,45g Só: 0,49g Zsír: 6,99g Feh.: 11,21g H.Cuk: g Ca: 257,25mg
Tízórai	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	Kiwi E: 55kcal Tel.zsír: g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g H.Cuk: g Ca: 34,20mg	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
Ebéd	Zöldségkrém leves [1,7,9], Rakott brokkoli [7], Csemege uborka E: 260kcal Tel.zsír: 3,09g CH: 21,11g Só: 0,39g Zsír: 11,90g Feh.: 16,08g H.Cuk: g Ca: 204,20mg	Csontleves [9], Húsgombóc paradicsommártással [1,3,9], Tört burgonya E: 368kcal Tel.zsír: 0,66g CH: 52,03g Só: 0,29g Zsír: 9,98g Feh.: 16,06g H.Cuk: 5,00g Ca: 63,65mg	Magyaros karalábéleves, Csirkepaprikás [1,7], Bulgur [1] E: 366kcal Tel.zsír: 2,84g CH: 39,39g Só: 0,26g Zsír: 15,30g Feh.: 19,49g H.Cuk: g Ca: 63,77mg	Májgombóc leves [1,3], Natúr sertéskaraj [1], Sült zöldség köret E: 240kcal Tel.zsír: 1,18g CH: 14,27g Só: 0,29g Zsír: 12,85g Feh.: 15,88g H.Cuk: g Ca: 41,73mg	Tojásleves [1,3], Meggyes Ha-Si [1,3,7], Fasírt csirkéből [1,3], Finomfőzelék [1,7] E: 482kcal Tel.zsír: 2,40g CH: 42,90g Só: 0,54g Zsír: 29,10g Feh.: 15,51g H.Cuk: g Ca: 89,18mg
Uzsonna	Fűszeres vajkrém [7], Tej (2 dl) [7], Kenyér [1], Uborka E: 235kcal Tel.zsír: 4,97g CH: 31,81g Só: 0,50g Zsír: 10,01g Feh.: 11,02g H.Cuk: g Ca: 250,00mg	Tejberizs erdei gyümölcsöntettel [7] E: 254kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 48,48g Só: 0,23g Zsír: 2,55g Feh.: 7,92g H.Cuk: 15,48g Ca: 193,89mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Tonhalkrém [4,10], Pritamin paprika, Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 210kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 29,25g Só: 0,37g Zsír: 6,04g Feh.: 9,40g H.Cuk: g Ca: 136,74mg	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	Tej 2,8% (1 dl) [7], Kockasajt [7], Kenyér [1] E: 170kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 27,23g Só: 0,39g Zsír: 5,76g Feh.: 8,98g H.Cuk: g Ca: 128,00mg
Energia:	731,81kcal	892,21kcal	884,05kcal	832,35kcal	921,45kcal
Zsír:	28,33g	20,66g	33,86g	41,06g	42,21g
Telített zsírsav:	11,18g	5,56g	7,88g	15,60g	7,25g
Fehérje:	35,95g	37,66g	38,87g	36,05g	36,06g
Szénhidrát:	88,26g	142,14g	105,43g	84,60g	108,87g
Hozzáadott cukor:	7,19g	20,48g	g	3,90g	g
Só:	1,20g	1,07g	1,03g	1,66g	1,42g
Ca:	721,22mg	536,77mg	474,71mg	513,28mg	483,88mg

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