

Étlap

2023. február 6 - 2023. február 10



Bölcsőde 20 hónapos kor felett

Étkezés	2023.02.06 Hétfő	2023.02.07 Kedd	2023.02.08 Szerda	2023.02.09 Csütörtök	2023.02.10 Péntek
Reggeli	Brió [1,3,7], Margarin, Tej 2,8% [7] E: 240kcal Tel.zsír: 4,67g CH: 27,70g Só: 0,49g Zsír: 9,99g Feh.: 9,46g H.Cuk: 4,07g Ca: 247,06mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Omlett [3,7], Paprika, Tej 2,8% [7] E: 312kcal Tel.zsír: 4,41g CH: 33,58g Só: 0,59g Zsír: 12,56g Feh.: 15,89g H.Cuk: g Ca: 286,86mg	Tej 2,8% [7], Reszelt alma sárgarépával, Félbarna kenyér [1] E: 221kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 36,54g Só: 0,53g Zsír: 6,26g Feh.: 11,06g H.Cuk: g Ca: 258,96mg	Kalács foszlós [1,3,7], Vaj [7], Tej 2,8% [7] E: 358kcal Tel.zsír: 7,14g CH: 43,06g Só: 0,73g Zsír: 14,86g Feh.: 12,72g H.Cuk: 3,50g Ca: 256,21mg	Paradicsom, Fűszeres vajkrém [7], Tej 2,8% [7], Francia kenyér [1] E: 241kcal Tel.zsír: 4,99g CH: 32,92g Só: 0,50g Zsír: 10,06g Feh.: 11,27g H.Cuk: g Ca: 253,45mg
Tízórai	Mandarin E: 42kcal Tel.zsír: g CH: 8,82g Só: 0,09g 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	Körte E: 53kcal Tel.zsír: g CH: 12,00g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,40g H.Cuk: g Ca: 15,70mg	Kiwi E: 55kcal Tel.zsír: g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g H.Cuk: g Ca: 34,20mg	Narancs E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg
Ebéd	Zöldségleves [1,9], Natúr csirkemell [1], Sárgarépafőzelék [1,7], Banán E: 378kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 48,05g Só: 0,58g Zsír: 10,58g Feh.: 21,00g H.Cuk: g Ca: 103,12mg	Köményleves [1], Tavaszi ragu, Burgonyapüré [7] E: 286kcal Tel.zsír: 1,69g CH: 31,06g Só: 0,20g Zsír: 11,50g Feh.: 14,05g H.Cuk: g Ca: 79,86mg	Vajgaluska leves [1,3], Csirkepörkölt, Karalábefőzelék [1,7], Francia kenyér [1] E: 327kcal Tel.zsír: 1,87g CH: 37,97g Só: 0,67g Zsír: 12,70g Feh.: 21,31g H.Cuk: g Ca: 104,35mg	Eperkrém leves [1,7,8], Csöben sült brokkoli csirkemellel [1,3,7,8] E: 218kcal Tel.zsír: 3,16g CH: 13,29g Só: 0,29g Zsír: 9,26g Feh.: 19,60g H.Cuk: g Ca: 245,59mg	Sertésraguleves [3,7,9], Túrós tészta [1,7], Mandarin E: 437kcal Tel.zsír: 2,97g CH: 46,73g Só: 0,17g Zsír: 18,60g Feh.: 18,45g H.Cuk: g Ca: 97,36mg
Uzsonna	Paprika, Tonhalkrém [4,10], Tej 2,8% (1 dl) [7], Kenyér [1] E: 168kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 27,27g Só: 0,41g Zsír: 5,68g Feh.: 8,61g H.Cuk: g Ca: 134,84mg	Párizsikrém [1,6,7], Paradicsom, Tej 2,8% (1 dl) [7], Kenyér [1] E: 206kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 28,10g Só: 0,45g Zsír: 8,64g Feh.: 10,66g H.Cuk: g Ca: 139,82mg	Gyümölcsös túrókrém [7], Tej 2,8% (1 dl) [7], Kenyér [1] E: 211kcal Tel.zsír: 2,19g CH: 35,68g Só: 0,42g Zsír: 4,85g Feh.: 10,78g H.Cuk: 5,40g Ca: 167,23mg	Kefir [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka E: 253kcal Tel.zsír: 4,42g CH: 31,64g Só: 0,56g Zsír: 8,66g Feh.: 11,93g H.Cuk: g Ca: 285,18mg	Padlizsánkrém [7], Fejessaláta, Tej 2,8% (1 dl) [7], Rozsos kenyér [1] E: 187kcal Tel.zsír: 1,64g CH: 30,53g Só: 0,61g Zsír: 3,59g Feh.: 7,96g H.Cuk: 1,00g Ca: 157,35mg
Energia:	827,33kcal	909,44kcal	811,87kcal	884,64kcal	902,63kcal
Zsír:	26,52g	32,80g	24,11g	33,32g	32,43g
Telített zsírsav:	8,01g	9,22g	7,10g	14,72g	9,60g
Fehérje:	39,69g	41,90g	43,58g	45,14g	38,22g
Szénhidrát:	111,85g	116,94g	122,19g	98,15g	117,83g
Hozzáadott cukor:	4,07g	g	5,40g	3,50g	1,00g
Só:	1,48g	1,29g	1,63g	1,58g	1,29g
Ca:	505,72mg	512,53mg	546,24mg	821,18mg	547,58mg

Étlap

2023. február 6 - 2023. február 10



Bölcsőde 20 hónapos kor alatt

Étkezés	2023.02.06 Hétfő	2023.02.07 Kedd	2023.02.08 Szerda	2023.02.09 Csütörtök	2023.02.10 Péntek
Reggeli	Brió [1,3,7], Margarin, Tej 2,8% [7] E: 240kcal Tel.zsír: 4,67g CH: 27,70g Só: 0,49g Zsír: 9,99g Feh.: 9,46g H.Cuk: 4,07g Ca: 247,06mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Omlett [3,7], Paprika, Tej 2,8% [7] E: 312kcal Tel.zsír: 4,41g CH: 33,58g Só: 0,59g Zsír: 12,56g Feh.: 15,89g H.Cuk: g Ca: 286,86mg	Tej 2,8% [7], Reszelt alma sárgarépával, Félbarna kenyér [1] E: 221kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 36,54g Só: 0,53g Zsír: 6,26g Feh.: 11,06g H.Cuk: g Ca: 258,96mg	Kalács foszlós [1,3,7], Vaj [7], Tej 2,8% [7] E: 358kcal Tel.zsír: 7,14g CH: 43,06g Só: 0,73g Zsír: 14,86g Feh.: 12,72g H.Cuk: 3,50g Ca: 256,21mg	Paradicsom, Fűszeres vajkrém [7], Tej 2,8% [7], Francia kenyér [1] E: 241kcal Tel.zsír: 4,99g CH: 32,92g Só: 0,50g Zsír: 10,06g Feh.: 11,27g H.Cuk: g Ca: 253,45mg
Tízórai	Mandarin E: 42kcal Tel.zsír: g CH: 8,82g Só: 0,09g 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	Körte E: 53kcal Tel.zsír: g CH: 12,00g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,40g H.Cuk: g Ca: 15,70mg	Kiwi E: 55kcal Tel.zsír: g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g H.Cuk: g Ca: 34,20mg	Narancs E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg
Ebéd	Zöldségleves [1,9], Natúr csirkemell [1], Sárgarépafőzelék [1,7], Banán E: 378kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 48,05g Só: 0,58g Zsír: 10,58g Feh.: 21,00g H.Cuk: g Ca: 103,12mg	Köményleves [1], Tavaszi ragu, Burgonyapüré [7] E: 286kcal Tel.zsír: 1,69g CH: 31,06g Só: 0,20g Zsír: 11,50g Feh.: 14,05g H.Cuk: g Ca: 79,86mg	Vajgaluska leves [1,3], Csirkepörkölt, Karalábefőzelék [1,7], Francia kenyér [1] E: 327kcal Tel.zsír: 1,87g CH: 37,97g Só: 0,67g Zsír: 12,70g Feh.: 21,31g H.Cuk: g Ca: 104,35mg	Eperkrém leves [1,7,8], Csöben sült brokkoli csirkemellel [1,3,7,8] E: 218kcal Tel.zsír: 3,16g CH: 13,29g Só: 0,29g Zsír: 9,26g Feh.: 19,60g H.Cuk: g Ca: 245,59mg	Sertésraguleves [3,7,9], Túrós tészta [1,7], Mandarin E: 437kcal Tel.zsír: 2,97g CH: 46,73g Só: 0,17g Zsír: 18,60g Feh.: 18,45g H.Cuk: g Ca: 97,36mg
Uzsonna	Paprika, Tonhalkrém [4,10], Tej 2,8% (1 dl) [7], Kenyér [1] E: 168kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 27,27g Só: 0,41g Zsír: 5,68g Feh.: 8,61g H.Cuk: g Ca: 134,84mg	Párizsikrém [1,6,7], Paradicsom, Tej 2,8% (1 dl) [7], Kenyér [1] E: 206kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 28,10g Só: 0,45g Zsír: 8,64g Feh.: 10,66g H.Cuk: g Ca: 139,82mg	Gyümölcsös túrókrém [7], Tej 2,8% (1 dl) [7], Kenyér [1] E: 211kcal Tel.zsír: 2,19g CH: 35,68g Só: 0,42g Zsír: 4,85g Feh.: 10,78g H.Cuk: 5,40g Ca: 167,23mg	Kefir [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóborka E: 253kcal Tel.zsír: 4,42g CH: 31,64g Só: 0,56g Zsír: 8,66g Feh.: 11,93g H.Cuk: g Ca: 285,18mg	Padlizsánkrém [7], Fejessaláta, Tej 2,8% (1 dl) [7], Rozsos kenyér [1] E: 187kcal Tel.zsír: 1,64g CH: 30,53g Só: 0,61g Zsír: 3,59g Feh.: 7,96g H.Cuk: 1,00g Ca: 157,35mg
Energia:	827,33kcal	909,44kcal	811,87kcal	884,64kcal	902,63kcal
Zsír:	26,52g	32,80g	24,11g	33,32g	32,43g
Telített zsírsav:	8,01g	9,22g	7,10g	14,72g	9,60g
Fehérje:	39,69g	41,90g	43,58g	45,14g	38,22g
Szénhidrát:	111,85g	116,94g	122,19g	98,15g	117,83g
Hozzáadott cukor:	4,07g	g	5,40g	3,50g	1,00g
Só:	1,48g	1,29g	1,63g	1,58g	1,29g
Ca:	505,72mg	512,53mg	546,24mg	821,18mg	547,58mg

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