

Bölcsőde 20 hónapos kor felett

Étkezés	2023.03.20 Hétfő	2023.03.21 Kedd	2023.03.22 Szerda	2023.03.23 Csütörtök	2023.03.24 Péntek
Reggeli	Kalács foszlós [1,3,7], Tej 2,8% [7] E: 322kcal Tel.zsír: 5,21g CH: 43,03g Só: 0,42g Zsír: 10,86g Feh.: 12,70g H.Cuk: 3,50g Ca: 254,96mg	Tej 2,8% [7], Reszelt alma sárgarépával, Francia kenyér [1] E: 212kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 33,92g Só: 0,35g Zsír: 6,21g Feh.: 10,59g H.Cuk: g Ca: 257,96mg	Graham kenyér [1], Fűszeres vajkrém [7], Tej 2,8% [7] E: 237kcal Tel.zsír: 4,97g CH: 32,40g Só: 0,53g Zsír: 10,00g Feh.: 11,09g H.Cuk: g Ca: 251,25mg	Tojáskrém [3,7,10], Pritamin paprika, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1] E: 284kcal Tel.zsír: 4,71g CH: 34,76g Só: 0,45g Zsír: 12,51g Feh.: 14,59g H.Cuk: g Ca: 261,16mg	Sonkás-sajtos melegszendvics tk [1,7], Retek, Tej 2,8% [7] E: 290kcal Tel.zsír: 4,74g CH: 31,18g Só: 1,16g Zsír: 9,62g Feh.: 17,85g H.Cuk: g Ca: 326,49mg
Tízórai	Kiwi E: 55kcal Tel.zsír: g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g H.Cuk: g Ca: 34,20mg	Banánturmix [7] E: 122kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 21,61g Só: 0,18g Zsír: 1,83g Feh.: 4,47g H.Cuk: 7,99g Ca: 138,65mg	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	Tojásleves [1,3], Zöldséges spagetti [1,7], Alma E: 318kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 46,75g Só: 0,80g Zsír: 8,80g Feh.: 12,15g H.Cuk: g Ca: 111,11mg	Erőleves [3,8,9], Rakott brokkoli [7] E: 244kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 14,62g Só: 0,23g Zsír: 12,49g Feh.: 17,61g H.Cuk: g Ca: 162,06mg	Zöldborsóleves [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Burgonyafőzelék [1,7], Fasírt sertésből (feltét) [1,3] E: 377kcal Tel.zsír: 1,64g CH: 47,62g Só: 0,51g Zsír: 11,43g Feh.: 19,20g H.Cuk: g Ca: 65,24mg	Sütőtökrém leves [1,7], Levesgyöngy betét [1,3,7], Halrudacska [4], Zöldséges bulgur [1] E: 353kcal Tel.zsír: 1,72g CH: 46,81g Só: 0,11g Zsír: 13,58g Feh.: 11,80g H.Cuk: 0,05g Ca: 57,12mg	Túrógombóc [1,3,7], Karatlábefőzelék [1,7], Natúr csirkemáj [1] E: 394kcal Tel.zsír: 5,50g CH: 31,92g Só: 0,44g Zsír: 17,06g Feh.: 27,41g H.Cuk: 6,00g Ca: 154,67mg
Uzsonna	Paradicsom, Házi csirkemájkrém [1,7,8], Tej 2,8% (1 dl) [7], Kenyér [1] E: 169kcal Tel.zsír: 1,93g CH: 28,54g Só: 0,26g Zsír: 4,69g Feh.: 9,92g H.Cuk: g Ca: 142,80mg	Tépett húsos burger bölcsi [1] E: 281kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 48,70g Só: 0,98g Zsír: 6,29g Feh.: 14,15g H.Cuk: g Ca: 127,44mg	Sajtos pogácsa [1,3,7], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 248kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 24,65g Só: 0,30g Zsír: 12,05g Feh.: 7,80g H.Cuk: g Ca: 120,00mg	Vajas kenyér, szalámi, zöldség [1], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 213kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 27,16g Só: 0,37g Zsír: 10,32g Feh.: 9,65g H.Cuk: g Ca: 133,82mg	Almás gyümölcskocsonya, Félbarna kenyér [1] E: 124kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 27,49g Só: 0,13g Zsír: 0,61g Feh.: 8,77g H.Cuk: 3,00g Ca: 14,04mg
Energia:	863,74kcal	858,55kcal	898,56kcal	902,90kcal	850,69kcal
Zsír:	24,89g	26,82g	33,66g	36,70g	27,56g
Telített zsírsav:	9,42g	7,60g	8,13g	10,22g	10,25g
Fehérje:	35,66g	46,81g	38,63g	36,44g	54,66g
Szénhidrát:	128,49g	118,85g	112,32g	120,74g	99,41g
Hozzáadott cukor:	3,50g	7,99g	g	0,05g	9,00g
Só:	1,50g	1,75g	1,35g	0,93g	1,73g
Ca:	543,07mg	686,10mg	475,91mg	467,80mg	515,90mg

Bölcsőde 20 hónapos kor alatt

Étkezés	2023.03.20 Hétfő	2023.03.21 Kedd	2023.03.22 Szerda	2023.03.23 Csütörtök	2023.03.24 Péntek
Reggeli	Kalács foszlós [1,3,7], Tej 2,8% [7] E: 322kcal Tel.zsír: 5,21g CH: 43,03g Só: 0,42g Zsír: 10,86g Feh.: 12,70g H.Cuk: 3,50g Ca: 254,96mg	Tej 2,8% [7], Reszelt alma sárgarépával, Francia kenyér [1] E: 212kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 33,92g Só: 0,35g Zsír: 6,21g Feh.: 10,59g H.Cuk: g Ca: 257,96mg	Graham kenyér [1], Fűszeres vajkrém [7], Tej 2,8% [7] E: 237kcal Tel.zsír: 4,97g CH: 32,40g Só: 0,53g Zsír: 10,00g Feh.: 11,09g H.Cuk: g Ca: 251,25mg	Tojáskrém [3,7,10], Pritamin paprika, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1] E: 284kcal Tel.zsír: 4,71g CH: 34,76g Só: 0,45g Zsír: 12,51g Feh.: 14,59g H.Cuk: g Ca: 261,16mg	Sonkás-sajtos melegszendvics tk [1,7], Retek, Tej 2,8% [7] E: 290kcal Tel.zsír: 4,74g CH: 31,18g Só: 1,16g Zsír: 9,62g Feh.: 17,85g H.Cuk: g Ca: 326,49mg
Tízórai	Kiwi E: 55kcal Tel.zsír: g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g H.Cuk: g Ca: 34,20mg	Banánturmix [7] E: 122kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 21,61g Só: 0,18g Zsír: 1,83g Feh.: 4,47g H.Cuk: 7,99g Ca: 138,65mg	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	Tojásleves [1,3], Zöldséges spagetti [1,7], Alma E: 318kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 46,75g Só: 0,80g Zsír: 8,80g Feh.: 12,15g H.Cuk: g Ca: 111,11mg	Erőleves [3,8,9], Rakott brokkoli [7] E: 244kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 14,62g Só: 0,23g Zsír: 12,49g Feh.: 17,61g H.Cuk: g Ca: 162,06mg	Zöldborsóleves [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Burgonyafőzelék [1,7], Fasírt sertésből (feltét) [1,3] E: 377kcal Tel.zsír: 1,64g CH: 47,62g Só: 0,51g Zsír: 11,43g Feh.: 19,20g H.Cuk: g Ca: 65,24mg	Sütőtökrém leves [1,7], Levesgyöngy betét [1,3,7], Halrudacska [4], Zöldséges bulgur [1] E: 353kcal Tel.zsír: 1,72g CH: 46,81g Só: 0,11g Zsír: 13,58g Feh.: 11,80g H.Cuk: 0,05g Ca: 57,12mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Túrógombóc [1,3,7], Karábéfőzelék [1,7], Natúr csirkemáj [1] E: 489kcal Tel.zsír: 5,53g CH: 50,68g Só: 0,67g Zsír: 17,55g Feh.: 31,11g H.Cuk: 6,00g Ca: 166,67mg
Uzsonna	Paradicsom, Házi csirkemájkrém [1,7,8], Tej 2,8% (1 dl) [7], Kenyér [1] E: 169kcal Tel.zsír: 1,93g CH: 28,54g Só: 0,26g Zsír: 4,69g Feh.: 9,92g H.Cuk: g Ca: 142,80mg	Tépett húsos burger bölcsi [1] E: 281kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 48,70g Só: 0,98g Zsír: 6,29g Feh.: 14,15g H.Cuk: g Ca: 127,44mg	Sajtos pogácsa [1,3,7], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 248kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 24,65g Só: 0,30g Zsír: 12,05g Feh.: 7,80g H.Cuk: g Ca: 120,00mg	Vajas kenyér, szalámi, zöldség [1], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 213kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 27,16g Só: 0,37g Zsír: 10,32g Feh.: 9,65g H.Cuk: g Ca: 133,82mg	Almás gyümölcskocsonya, Félbarna kenyér [1] E: 124kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 27,49g Só: 0,13g Zsír: 0,61g Feh.: 8,77g H.Cuk: 3,00g Ca: 14,04mg
Energia:	863,74kcal	858,55kcal	898,56kcal	902,90kcal	945,37kcal
Zsír:	24,89g	26,82g	33,66g	36,70g	28,05g
Telített zsírsav:	9,42g	7,60g	8,13g	10,22g	10,28g
Fehérje:	35,66g	46,81g	38,63g	36,44g	58,36g
Szénhidrát:	128,49g	118,85g	112,32g	120,74g	118,17g
Hozzáadott cukor:	3,50g	7,99g	g	0,05g	9,00g
Só:	1,50g	1,75g	1,35g	0,93g	1,96g
Ca:	543,07mg	686,10mg	475,91mg	467,80mg	527,90mg

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