

Bölcsőde 20 hónapos kor felett

Étkezés	2023.03.27 Hétfő	2023.03.28 Kedd	2023.03.29 Szerda	2023.03.30 Csütörtök	2023.03.31 Péntek
Reggeli	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	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom, Diós sajtkrém [7,8], Tej 2,8% [7] E: 399kcal Tel.zsír: 12,07g CH: 32,07g Só: 0,85g Zsír: 23,61g Feh.: 14,03g H.Cuk: g Ca: 322,14mg	Céklás túrókrém [7], Tej 2,8% [7], Francia kenyér [1] E: 223kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 29,96g Só: 0,34g Zsír: 7,95g Feh.: 13,67g H.Cuk: g Ca: 268,69mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Padlizsánkrém [7], Tej 2,8% [7] E: 225kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 30,84g Só: 0,45g Zsír: 6,32g Feh.: 11,01g H.Cuk: g Ca: 261,35mg	Vajas kenyér, főtt tojás [1,3], Kígyóuborka, Tej 2,8% [7] E: 245kcal Tel.zsír: 4,17g CH: 31,82g Só: 0,52g Zsír: 10,26g Feh.: 12,87g H.Cuk: g Ca: 256,44mg
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	Narancs E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	Kiwi E: 55kcal Tel.zsír: g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g H.Cuk: g Ca: 34,20mg	Mandarin E: 42kcal Tel.zsír: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg	Banán E: 84kcal Tel.zsír: g CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g H.Cuk: g Ca: 4,80mg
Ebéd	Kertészleves [1,9], Natúr sertéskaraj [1], Tökfőzelék [1,7], Kenyer [1] E: 360kcal Tel.zsír: 1,98g CH: 40,86g Só: 0,34g Zsír: 15,80g Feh.: 19,22g H.Cuk: g Ca: 76,87mg	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Párolt kakukkfűves csirkemell, Burgonyapüré [7], Vitamin saláta E: 288kcal Tel.zsír: 2,43g CH: 32,67g Só: 0,26g Zsír: 8,27g Feh.: 19,85g H.Cuk: 4,14g Ca: 93,75mg	Csontleves [9], Köményes sertéssült, Finomfőzelék [1,7], Kenyer [1] E: 412kcal Tel.zsír: 1,09g CH: 47,02g Só: 0,60g Zsír: 18,87g Feh.: 18,55g H.Cuk: g Ca: 149,23mg	Grízgaluska leves [1,3], Vadas csirke tésztával [1,7,9,10], Gyümölcslé rostos 100%-os (2 dl) E: 439kcal Tel.zsír: 1,83g CH: 72,02g Só: 0,33g Zsír: 7,80g Feh.: 18,59g H.Cuk: 0,49g Ca: 74,34mg	Csirkeraguleves [1,9], Almás kalács [1,3,7] E: 261kcal Tel.zsír: 0,78g CH: 39,47g Só: 0,15g Zsír: 4,53g Feh.: 14,08g H.Cuk: 6,99g Ca: 52,23mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika, Kolbászkrém [7,10], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 241kcal Tel.zsír: 4,27g CH: 25,08g Só: 0,63g Zsír: 10,63g Feh.: 10,97g H.Cuk: g Ca: 144,63mg	Vajas pogácsa [1,3,6,7], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 187kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 19,48g Só: 0,35g Zsír: 9,06g Feh.: 7,05g H.Cuk: g Ca: 120,00mg	Házi gyümölcsjoghurt [1,7] E: 152kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 14,05g Só: 0,60g Zsír: 7,36g Feh.: 7,13g H.Cuk: 3,00g Ca: 243,30mg	Csirkemell hamburger [1,3,7,10], Fejessaláta E: 161kcal Tel.zsír: 1,44g CH: 19,79g Só: 0,42g Zsír: 4,20g Feh.: 16,11g H.Cuk: 1,14g Ca: 65,21mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Tonhalkrém [4,10], Póréhagyma, Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 185kcal Tel.zsír: 1,99g CH: 24,84g Só: 0,35g Zsír: 5,71g Feh.: 8,25g H.Cuk: g Ca: 143,94mg
Energia:	961,24kcal	910,91kcal	841,88kcal	868,30kcal	774,51kcal
Zsír:	36,74g	41,13g	34,72g	18,58g	20,58g
Telített zsírsav:	11,27g	16,02g	9,11g	6,43g	6,94g
Fehérje:	39,45g	41,47g	40,25g	46,35g	36,24g
Szénhidrát:	122,70g	91,87g	101,20g	131,47g	115,49g
Hozzáadott cukor:	g	4,14g	3,00g	1,63g	6,99g
Só:	1,57g	1,47g	1,54g	1,20g	1,07g
Ca:	597,35mg	575,31mg	695,42mg	421,60mg	457,41mg

Bölcsöde 20 hónapos kor alatt

Étkezés	2023.03.27 Hétfő	2023.03.28 Kedd	2023.03.29 Szerda	2023.03.30 Csütörtök	2023.03.31 Péntek
Reggeli	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	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom, Diós sajtkrém [7,8], Tej 2,8% [7] E: 399kcal Tel.zsír.: 12,07g CH: 32,07g Só: 0,85g Zsír: 23,61g Feh.: 14,03g H.Cuk: g Ca: 322,14mg	Céklás túrókrém [7], Tej 2,8% [7], Francia kenyér [1] E: 223kcal Tel.zsír.: 4,11g CH: 29,96g Só: 0,34g Zsír: 7,95g Feh.: 13,67g H.Cuk: g Ca: 268,69mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Padlizsánkrém [7], Tej 2,8% [7] E: 225kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 30,84g Só: 0,45g Zsír: 6,32g Feh.: 11,01g H.Cuk: g Ca: 261,35mg	Vajas kenyér, főtt tojás [1,3], Kígyóuborka, Tej 2,8% [7] E: 245kcal Tel.zsír.: 4,17g CH: 31,82g Só: 0,52g Zsír: 10,26g Feh.: 12,87g H.Cuk: g Ca: 256,44mg
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	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	Kiwi E: 55kcal Tel.zsír.: g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g H.Cuk: g Ca: 34,20mg	Mandarin E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg	Banán E: 84kcal Tel.zsír.: g CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g H.Cuk: g Ca: 4,80mg
Ebéd	Kertészleves [1,9], Natúr sertéskaraj [1], Tökfőzelék [1,7], Kenyer [1] E: 360kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 40,86g Só: 0,34g Zsír: 15,80g Feh.: 19,22g H.Cuk: g Ca: 76,87mg	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Párolt kakukkfűves csirkemell, Burgonyapüré [7], Vitamin saláta E: 288kcal Tel.zsír.: 2,43g CH: 32,67g Só: 0,26g Zsír: 8,27g Feh.: 19,85g H.Cuk: 4,14g Ca: 93,75mg	Csontleves [9], Köményes sertésült, Finomfőzelék [1,7], Kenyer [1] E: 412kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 47,02g Só: 0,60g Zsír: 18,87g Feh.: 18,55g H.Cuk: g Ca: 149,23mg	Grízgaluska leves [1,3], Vadas csirke tésztával [1,7,9,10], Gyümölcslé rostos 100%-os (2 dl) E: 439kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 72,02g Só: 0,33g Zsír: 7,80g Feh.: 18,59g H.Cuk: 0,49g Ca: 74,34mg	Csirkeraguleves [1,9], Almás kalács [1,3,7] E: 261kcal Tel.zsír.: 0,78g CH: 39,47g Só: 0,15g Zsír: 4,53g Feh.: 14,08g H.Cuk: 6,99g Ca: 52,23mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika, Kolbászkrém [7,10], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 241kcal Tel.zsír.: 4,27g CH: 25,09g Só: 0,63g Zsír: 10,63g Feh.: 10,97g H.Cuk: g Ca: 144,63mg	Vajas pogácsa [1,3,6,7], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 187kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 19,48g Só: 0,35g Zsír: 9,06g Feh.: 7,05g H.Cuk: g Ca: 120,00mg	Házi gyümölcsjoghurt [1,7] E: 152kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 14,05g Só: 0,60g Zsír: 7,36g Feh.: 7,13g H.Cuk: 3,00g Ca: 243,30mg	Csirkemell hamburger [1,3,7,10], Fejessaláta E: 161kcal Tel.zsír.: 1,44g CH: 19,79g Só: 0,42g Zsír: 4,20g Feh.: 16,11g H.Cuk: 1,14g Ca: 65,21mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Tonhalkrém [4,10], Póréhagyma, Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 185kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 24,84g Só: 0,35g Zsír: 5,71g Feh.: 8,25g H.Cuk: g Ca: 143,94mg
Energia:	961,24kcal	910,91kcal	841,88kcal	868,30kcal	774,51kcal
Zsír:	36,74g	41,13g	34,72g	18,58g	20,58g
Telített zsírsav:	11,27g	16,02g	9,11g	6,43g	6,94g
Fehérje:	39,45g	41,47g	40,25g	46,35g	36,24g
Szénhidrát:	122,70g	91,87g	101,20g	131,47g	115,49g
Hozzáadott cukor:	g	4,14g	3,00g	1,63g	6,99g
Só:	1,57g	1,47g	1,54g	1,20g	1,07g
Ca:	597,35mg	575,31mg	695,42mg	421,60mg	457,41mg

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. Csillagfűrt