

## Bölcsőde 20 hónapos kor felett

Étkezés	2023.04.03 Hétfő	2023.04.04 Kedd	2023.04.05 Szerda	2023.04.06 Csütörtök
<b>Reggeli</b>	Tejbedara [1,7]  E: 205kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 36,03g Só: 0,23g  Zsír: 2,85g Feh.: 8,60g H.Cuk: 5,00g Ca: 199,53mg	Tojásrántotta poréhagymával [3,7], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1]  E: 280kcal Tel.zsír: 4,38g CH: 33,17g Só: 0,46g  Zsír: 12,35g Feh.: 15,52g H.Cuk: g Ca: 287,69mg	Kefir [7], Félbarna kenyér [1]  E: 221kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 31,27g Só: 0,43g  Zsír: 8,50g Feh.: 11,57g H.Cuk: g Ca: 278,00mg	Graham kenyér, körözött, pritaminpaprika [1,7], Tej 2,8% [7]  E: 216kcal Tel.zsír: 3,19g CH: 30,80g Só: 0,47g  Zsír: 6,50g Feh.: 13,78g H.Cuk: g Ca: 272,42mg
<b>Tízórai</b>	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	Alma  E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Banán  E: 84kcal Tel.zsír: g CH: 19,36g Só: 0,04g  Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g H.Cuk: g Ca: 4,80mg
<b>Ebéd</b>	Vajgaluska leves [1,3], Párolt sertéskaraj, Zöldborsó főzelék [1,7], Félbarna kenyér [1]  E: 353kcal Tel.zsír: 1,09g CH: 44,86g Só: 0,35g  Zsír: 11,80g Feh.: 22,45g H.Cuk: g Ca: 96,22mg	Frankfurti leves zöldségesen [1,6,7], Túrós palacsinta [1,3,7]  E: 298kcal Tel.zsír: 4,27g CH: 28,35g Só: 0,14g  Zsír: 13,57g Feh.: 14,15g H.Cuk: 6,20g Ca: 97,94mg	Paradicsomleves [1,9], Gombás csirkeragu [1], Tört burgonya, Kiwi  E: 391kcal Tel.zsír: 1,27g CH: 46,58g Só: 0,13g  Zsír: 11,67g Feh.: 20,25g H.Cuk: 1,00g Ca: 62,98mg	Májgombóc leves [1,3], Mexikói csirkeragu [1], Brokkoli főzelék püre [1,7]  E: 290kcal Tel.zsír: 1,47g CH: 20,88g Só: 0,25g  Zsír: 13,29g Feh.: 20,56g H.Cuk: g Ca: 165,76mg
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Kígyóuborka, Tej 2,8% (1 dl) [7], Félbarna kenyér [1]  E: 189kcal Tel.zsír: 3,29g CH: 26,44g Só: 0,23g  Zsír: 7,82g Feh.: 9,94g H.Cuk: g Ca: 131,49mg	Húspástétom házi [7,9], Paprika, Tej 2,8% (1 dl) [7], Félbarna kenyér [1]  E: 214kcal Tel.zsír: 2,15g CH: 29,27g Só: 0,35g  Zsír: 7,54g Feh.: 13,56g H.Cuk: g Ca: 163,09mg	Gyümölcsrizs, tejszentes  E: 89kcal Tel.zsír: 0,12g CH: 19,26g Só: 0,00g  Zsír: 0,75g Feh.: 1,02g H.Cuk: 8,49g Ca: 5,15mg	Sajtos pogácsa [1,3,7], Tej (2 dl) [7]  E: 308kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 29,95g Só: 0,41g  Zsír: 14,85g Feh.: 11,20g H.Cuk: g Ca: 240,00mg
<b>Energia:</b>	800,49kcal	833,10kcal	731,93kcal	898,70kcal
<b>Zsír:</b>	22,78g	33,73g	21,28g	34,72g
<b>Telített zsírsav:</b>	5,76g	10,79g	5,78g	7,70g
<b>Fehérje:</b>	41,39g	43,87g	33,19g	46,58g
<b>Szénhidrát:</b>	119,33g	99,62g	105,41g	101,00g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	5,00g	6,20g	9,49g	g
<b>Só:</b>	0,82g	0,96g	0,57g	1,18g
<b>Ca:</b>	442,93mg	569,42mg	355,58mg	682,98mg

## Bölcsőde 20 hónapos kor alatt

Étlap  
2023. április 3 - 2023. április 6

Étkezés	2023.04.03 Hétfő	2023.04.04 Kedd	2023.04.05 Szerda	2023.04.06 Csütörtök
<b>Reggeli</b>	Tejbedara [1,7]  E: 205kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 36,03g Só: 0,23g  Zsír: 2,85g Feh.: 8,60g H.Cuk: 5,00g Ca: 199,53mg	Tojásrántotta poréghagymával [3,7], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1]  E: 280kcal Tel.zsír: 4,38g CH: 33,17g Só: 0,46g  Zsír: 12,35g Feh.: 15,52g H.Cuk: g Ca: 287,69mg	Kefir [7], Félbarna kenyér [1]  E: 221kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 31,27g Só: 0,43g  Zsír: 8,50g Feh.: 11,57g H.Cuk: g Ca: 278,00mg	Graham kenyér, körözött, pritaminpaprika [1,7], Tej 2,8% [7]  E: 216kcal Tel.zsír: 3,19g CH: 30,80g Só: 0,47g  Zsír: 6,50g Feh.: 13,78g H.Cuk: g Ca: 272,42mg
<b>Tízórai</b>	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	Alma  E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Banán  E: 84kcal Tel.zsír: g CH: 19,36g Só: 0,04g  Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g H.Cuk: g Ca: 4,80mg
<b>Ebéd</b>	Vajgaluska leves [1,3], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Párolt sertéskaraj, Zöldborsó főzelék [1,7], Félbarna kenyér [1]  E: 448kcal Tel.zsír: 1,11g CH: 63,62g Só: 0,58g  Zsír: 12,29g Feh.: 26,15g H.Cuk: g Ca: 108,21mg	Frankfurti leves zöldségesen [1,6,7], Túrós palacsinta [1,3,7]  E: 298kcal Tel.zsír: 4,27g CH: 28,35g Só: 0,14g  Zsír: 13,57g Feh.: 14,15g H.Cuk: 6,20g Ca: 97,94mg	Paradicsomleves [1,9], Gombás csirkeragu [1], Tört burgonya, Kiwi  E: 391kcal Tel.zsír: 1,27g CH: 48,58g Só: 0,13g  Zsír: 11,67g Feh.: 20,25g H.Cuk: 1,00g Ca: 62,98mg	Májgombóc leves [1,3], Mexikói csirkeragu [1], Brokkoli főzelék püre [1,7]  E: 290kcal Tel.zsír: 1,47g CH: 20,88g Só: 0,25g  Zsír: 13,29g Feh.: 20,56g H.Cuk: g Ca: 165,76mg
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Kígyóborka, Tej 2,8% (1 dl) [7], Félbarna kenyér [1]  E: 189kcal Tel.zsír: 3,29g CH: 26,44g Só: 0,23g  Zsír: 7,82g Feh.: 9,94g H.Cuk: g Ca: 131,49mg	Húspástétom házi [7,9], Paprika, Tej 2,8% (1 dl) [7], Félbarna kenyér [1]  E: 214kcal Tel.zsír: 2,15g CH: 29,27g Só: 0,35g  Zsír: 7,54g Feh.: 13,56g H.Cuk: g Ca: 163,09mg	Gyümölcsrizs, tejmentes  E: 89kcal Tel.zsír: 0,12g CH: 19,26g Só: 0,00g  Zsír: 0,75g Feh.: 1,02g H.Cuk: 8,49g Ca: 5,15mg	Sajtos pogácsa [1,3,7], Tej (2 dl) [7]  E: 308kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 29,95g Só: 0,41g  Zsír: 14,85g Feh.: 11,20g H.Cuk: g Ca: 240,00mg
<b>Energia:</b>	895,17kcal	833,10kcal	731,93kcal	898,70kcal
<b>Zsír:</b>	23,26g	33,73g	21,28g	34,72g
<b>Telített zsírsav:</b>	5,79g	10,79g	5,78g	7,70g
<b>Fehérje:</b>	45,09g	43,87g	33,19g	46,58g
<b>Szénhidrát:</b>	138,08g	99,62g	105,41g	101,00g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	5,00g	6,20g	9,49g	g
<b>Só:</b>	1,05g	0,96g	0,57g	1,18g
<b>Ca:</b>	454,93mg	569,42mg	355,58mg	682,98mg

**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