

Bölcsöde 20 hónapos kor felett

2023. november 20 - 2023. november 24

Étkezés	2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 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	Kalács foszlós [1,3,7], Tej 2,8% [7] E: 282kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 36,54g Só: 0,38g Zsír: 9,81g Feh.: 11,52g H.Cuk: 2,80g Ca: 251,96mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sajtkrém [7,8,11], Pritamin paprika, Tej 2,8% [7] E: 313kcal Tel.zsír: 6,00g CH: 30,41g Só: 0,61g Zsír: 14,01g Feh.: 16,06g H.Cuk: g Ca: 401,00mg	Snidlinges tojáskrém [3,7,10], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1] E: 267kcal Tel.zsír: 4,71g CH: 32,08g Só: 0,45g Zsír: 12,21g Feh.: 13,73g H.Cuk: g Ca: 262,45mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Tej 2,8% [7], Reszelt alma sárgarépával E: 228kcal Tel.zsír: 3,07g CH: 32,03g Só: 0,44g Zsír: 6,29g Feh.: 10,40g H.Cuk: g Ca: 261,45mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	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	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	Újházi tyúkhúsleves [1,8,9], Grízteszta [1] E: 291kcal Tel.zsír: 1,10g CH: 42,37g Só: 0,18g Zsír: 5,57g Feh.: 17,40g H.Cuk: 8,15g Ca: 46,82mg	Magyaros gombaleves tésztával [1,9], Köleskása, Spenótos csirke [1,7,8] E: 305kcal Tel.zsír: 2,36g CH: 37,29g Só: 0,16g Zsír: 8,81g Feh.: 18,48g H.Cuk: g Ca: 109,71mg	Grízgaluska leves [1,3], Finomfőzelék [1,7], Sertés aprópecsenye [1] E: 341kcal Tel.zsír: 1,61g CH: 29,75g Só: 0,33g Zsír: 18,60g Feh.: 12,18g H.Cuk: g Ca: 99,93mg	Meggyes Ha-Si [1,3,7], Tavaszkaralábéleves tésztával [1,7,9], Fűszeres csirkecsikok, Burgonyafőzelék [1,7] E: 413kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 42,70g Só: 0,37g Zsír: 18,20g Feh.: 17,72g H.Cuk: g Ca: 71,63mg	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Halrudacska [4], Mexikói zöldségkörlet E: 290kcal Tel.zsír: 1,15g CH: 38,93g Só: 0,21g Zsír: 8,56g Feh.: 13,24g H.Cuk: 4,14g Ca: 78,37mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Retek, Diákcsemege szalámi, Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 212kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 22,65g Só: 0,31g Zsír: 8,96g Feh.: 10,42g H.Cuk: g Ca: 138,60mg	Sonkás pizza [1,3,7], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 308kcal Tel.zsír: 3,64g CH: 38,19g Só: 0,32g Zsír: 10,23g Feh.: 17,25g H.Cuk: 0,70g Ca: 205,99mg	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	Padlizsánkrém [7], Kígyóuborka, Tej 2,8% (1 dl) [7], Félbarna kenyér [1] E: 151kcal Tel.zsír: 1,68g CH: 28,27g Só: 0,26g Zsír: 3,56g Feh.: 8,11g H.Cuk: g Ca: 143,29mg	Tejberizs kakaó szórattal [7] E: 238kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 44,10g Só: 0,23g Zsír: 2,61g Feh.: 8,04g H.Cuk: 10,99g Ca: 193,86mg
Energia:	841,51kcal	947,45kcal	896,50kcal	872,63kcal	840,51kcal
Zsír:	24,89g	29,15g	42,21g	34,25g	17,54g
Telített zsírsav:	7,68g	10,77g	9,13g	8,72g	5,61g
Fehérje:	37,05g	47,65g	36,20g	40,19g	32,72g
Szénhidrát:	116,07g	122,03g	89,81g	111,87g	134,42g
Hozzáadott cukor:	8,15g	3,50g	g	g	15,13g
Só:	1,09g	0,87g	1,30g	1,08g	0,93g
Ca:	555,01mg	583,37mg	655,14mg	498,07mg	538,48mg

Bölcsöde 20 hónapos kor alatt

2023. november 20 - 2023. november 24

Étkezés	2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 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	Kalács foszlós [1,3,7], Tej 2,8% [7] E: 282kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 36,54g Só: 0,38g Zsír: 9,81g Feh.: 11,52g H.Cuk: 2,80g Ca: 251,96mg	Teljes kiőrlésű zsemle [1], Sajtkrém [7,8,11], Pritamin paprika, Tej 2,8% [7] E: 378kcal Tel.zsír: 5,97g CH: 44,78g Só: 0,72g Zsír: 13,96g Feh.: 17,90g H.Cuk: g Ca: 401,90mg	Snidlinges tojáskrém [3,7,10], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1] E: 267kcal Tel.zsír: 4,71g CH: 32,08g Só: 0,45g Zsír: 12,21g Feh.: 13,73g H.Cuk: g Ca: 262,45mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Tej 2,8% [7], Reszelt alma sárgarépával E: 228kcal Tel.zsír: 3,07g CH: 32,03g Só: 0,44g Zsír: 6,29g Feh.: 10,40g H.Cuk: g Ca: 261,45mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	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	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	Újházi tyúkhúsleves [1,8,9], Gríztesztta [1] E: 291kcal Tel.zsír: 1,10g CH: 42,37g Só: 0,18g Zsír: 5,57g Feh.: 17,40g H.Cuk: 8,15g Ca: 46,82mg	Magyaros gombaleves tésztával [1,9], Spenótos csirke [1,7,8], Párolt rizs kölessel E: 279kcal Tel.zsír: 2,31g CH: 31,61g Só: 0,16g Zsír: 9,11g Feh.: 17,11g H.Cuk: g Ca: 104,57mg	Grízgaluska leves [1,3], Tavaszi sertésszelet [1], Zelleres burgonyapüré [7,8,9] E: 314kcal Tel.zsír: 1,41g CH: 39,06g Só: 0,32g Zsír: 9,98g Feh.: 15,88g H.Cuk: g Ca: 95,20mg	Meggyes Ha-Si [1,3,7], Tavaszi karalábéleves tésztával [1,7,9], Fűszeres csirkecsikók, Burgonyafőzelék [1,7] E: 413kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 42,70g Só: 0,37g Zsír: 18,20g Feh.: 17,72g H.Cuk: g Ca: 71,63mg	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Halrudacska [4], Mexikói zöldségkörlet E: 290kcal Tel.zsír: 1,15g CH: 38,93g Só: 0,21g Zsír: 8,56g Feh.: 13,24g H.Cuk: 4,14g Ca: 78,37mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Retek, Diákcsemege szalámi, Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 359kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 53,43g Só: 0,62g Zsír: 9,34g Feh.: 15,50g H.Cuk: g Ca: 149,99mg	Sonkás pizza [1,3,7], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 308kcal Tel.zsír: 3,64g CH: 38,19g Só: 0,32g Zsír: 10,23g Feh.: 17,25g H.Cuk: 0,70g Ca: 205,99mg	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	Kifli [1,7], Padlizsánkrém [7], Kigyóuborka, Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 184kcal Tel.zsír: 1,68g CH: 30,15g Só: 0,25g Zsír: 3,44g Feh.: 7,95g H.Cuk: g Ca: 143,73mg	Tejberizs kakaó szórattal [7] E: 238kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 44,10g Só: 0,23g Zsír: 2,61g Feh.: 8,04g H.Cuk: 10,99g Ca: 193,86mg
Energia:	988,93kcal	921,60kcal	933,81kcal	906,23kcal	840,51kcal
Zsír:	25,27g	29,45g	33,54g	34,13g	17,54g
Telített zsírsav:	7,68g	10,72g	8,91g	8,72g	5,61g
Fehérje:	42,13g	46,28g	41,73g	40,03g	32,72g
Szénhidrát:	146,85g	116,35g	113,49g	113,75g	134,42g
Hozzáadott cukor:	8,15g	3,50g	g	g	15,13g
Só:	1,40g	0,87g	1,40g	1,07g	0,93g
Ca:	566,41mg	578,22mg	651,31mg	498,51mg	538,48mg

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