

## Bölcsőde 20 hónapos kor felett

2023. november 27 - 2023. december 1

Étkezés	2023.11.27 Hétfő	2023.11.28 Kedd	2023.11.29 Szerda	2023.11.30 Csütörtök	2023.12.01 Péntek
<b>Reggeli</b>	Nutella [1,5], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1]  E: 250kcal Tel.zsír: 4,09g CH: 37,22g Só: 0,45g  Zsír: 9,10g Feh.: 11,37g H.Cuk: 4,80g Ca: 260,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóborka, Húspástétom házi [7,9], Tej 2,8% [7]  E: 260kcal Tel.zsír: 3,69g CH: 29,30g Só: 0,53g  Zsír: 8,90g Feh.: 14,96g H.Cuk: g Ca: 274,76mg	Tojásrántotta [3], Paprika, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1]  E: 295kcal Tel.zsír: 4,67g CH: 32,75g Só: 0,50g  Zsír: 13,49g Feh.: 17,17g H.Cuk: g Ca: 270,60mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Snidlinges túrókrém [7,11], Tej 2,8% [7]  E: 261kcal Tel.zsír: 4,33g CH: 28,38g Só: 0,42g  Zsír: 9,62g Feh.: 14,92g H.Cuk: g Ca: 293,15mg	Paradicsom, Tej 2,8% [7], Kockasajt [7], Félbarna kenyér [1]  E: 236kcal Tel.zsír: 3,05g CH: 33,73g Só: 0,34g  Zsír: 8,62g Feh.: 12,68g H.Cuk: g Ca: 252,20mg
<b>Tízórai</b>	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	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	Körte  E: 53kcal Tel.zsír: g CH: 12,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,30g Feh.: 0,40g H.Cuk: g Ca: 15,70mg
<b>Ebéd</b>	Csontleves [9], Natúr csirkemell [1], Sárgarépa főzelék [1,7], Alma  E: 277kcal Tel.zsír: 0,94g CH: 30,23g Só: 0,63g  Zsír: 7,66g Feh.: 20,30g H.Cuk: g Ca: 126,33mg	Paradicsomleves [1,9], Vagdalt sertésből almával [1,3,8], Sütőtökös burgonyapüré [7,8]  E: 292kcal Tel.zsír: 1,16g CH: 35,64g Só: 0,24g  Zsír: 9,70g Feh.: 14,46g H.Cuk: 2,00g Ca: 73,96mg	Vaigaluska leves [1,3], Zöldbabfőzelék [1,7], Darált hús, Félbarna kenyér [1]  E: 358kcal Tel.zsír: 1,87g CH: 38,98g Só: 0,33g  Zsír: 17,17g Feh.: 16,91g H.Cuk: g Ca: 87,73mg	Magyaros karfiolleves tészta nélkül [9], Citromos sertésszelet, Cukkini főzelék [1,7], Kenyér [1]  E: 321kcal Tel.zsír: 1,87g CH: 38,14g Só: 0,28g  Zsír: 14,12g Feh.: 16,27g H.Cuk: 1,00g Ca: 92,91mg	Csirkeragu [1], Aranygaluska vaníliásodóval [1,3,7,8]  E: 328kcal Tel.zsír: 3,73g CH: 26,08g Só: 0,23g  Zsír: 19,70g Feh.: 15,28g H.Cuk: 2,40g Ca: 157,33mg
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Paprika, Tej (2 dl) [7], Félbarna kenyér [1]  E: 254kcal Tel.zsír: 4,81g CH: 32,45g Só: 0,34g  Zsír: 10,70g Feh.: 13,59g H.Cuk: g Ca: 253,40mg	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	Kígyóborka, Csirkemell sonka [6], Tej 2,8% (1 dl) [7], Francia kenyér [1]  E: 154kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 25,20g Só: 0,48g  Zsír: 3,44g Feh.: 11,38g H.Cuk: g Ca: 132,21mg	Sajtos rúd [1,3,6,7], Tej 2,8% (1 dl) [7]  E: 199kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 19,50g Só: 0,74g  Zsír: 10,52g Feh.: 6,44g H.Cuk: g Ca: 120,00mg	Tonhalkrém [4,10], Póréhagyma, Tej (2 dl) [7], Félbarna kenyér [1]  E: 233kcal Tel.zsír: 3,54g CH: 32,41g Só: 0,36g  Zsír: 8,97g Feh.: 12,23g H.Cuk: g Ca: 260,42mg
<b>Energia:</b>	811,99kcal	856,34kcal	861,51kcal	819,28kcal	850,15kcal
<b>Zsír:</b>	27,82g	27,18g	34,64g	34,44g	37,59g
<b>Telített zsírsav:</b>	9,84g	9,24g	8,16g	7,72g	10,33g
<b>Fehérje:</b>	45,62g	42,01g	46,36g	38,18g	40,58g
<b>Szénhidrát:</b>	106,20g	115,58g	107,10g	93,67g	104,22g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	4,80g	2,00g	g	1,00g	2,40g
<b>Só:</b>	1,43g	1,24g	1,31g	1,46g	0,94g
<b>Ca:</b>	649,18mg	631,52mg	524,74mg	545,48mg	685,65mg

## Bölcsöde 20 hónapos kor alatt

Étkezés	2023.11.27 Hétfő	2023.11.28 Kedd	2023.11.29 Szerda	2023.11.30 Csütörtök	2023.12.01 Péntek
<b>Reggeli</b>	Nutella [1,5], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1]  E: 250kcal Tel.zsír: 4,09g CH: 37,22g Só: 0,45g  Zsír: 9,10g Feh.: 11,37g H.Cuk: 4,80g Ca: 260,00mg	Teljes kiörlésű kenyér [1], Kenőmájás [6,7], Kígyóborka, Tej 2,8% [7]  E: 268kcal Tel.zsír: 5,60g CH: 27,26g Só: 0,96g  Zsír: 11,58g Feh.: 13,39g H.Cuk: g Ca: 254,18mg	Tojásrántotta [3], Paprika, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1]  E: 295kcal Tel.zsír: 4,67g CH: 32,75g Só: 0,50g  Zsír: 13,49g Feh.: 17,17g H.Cuk: g Ca: 270,60mg	Teljes kiörlésű kenyér [1], Snidlinges túrókrém [7,11], Tej 2,8% [7]  E: 261kcal Tel.zsír: 4,33g CH: 28,38g Só: 0,42g  Zsír: 9,62g Feh.: 14,92g H.Cuk: g Ca: 293,15mg	Császárszemle [1,7], Paradicsom, Tej 2,8% [7], Kockasajt [7]  E: 295kcal Tel.zsír: 3,05g CH: 33,90g Só: 0,44g  Zsír: 11,58g Feh.: 12,84g H.Cuk: g Ca: 263,88mg
<b>Tízórai</b>	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	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	Körte  E: 53kcal Tel.zsír: g CH: 12,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,30g Feh.: 0,40g H.Cuk: g Ca: 15,70mg
<b>Ebéd</b>	Csontleves [9], Natúr csirkemell [1], Sárgarépa-főzelék [1,7], Alma  E: 277kcal Tel.zsír: 0,94g CH: 30,23g Só: 0,63g  Zsír: 7,66g Feh.: 20,30g H.Cuk: g Ca: 126,33mg	Paradicsomleves [1,9], Vagdalt sertésből almával [1,3,8], Sütőtökös burgonyapüré [7,8]  E: 292kcal Tel.zsír: 1,16g CH: 35,64g Só: 0,24g  Zsír: 9,70g Feh.: 14,46g H.Cuk: 2,00g Ca: 73,96mg	Vajgaluska leves [1,3], Zöldbabfőzelék [1,7], Darált hús, Félbarna kenyér [1]  E: 358kcal Tel.zsír: 1,87g CH: 38,98g Só: 0,33g  Zsír: 17,17g Feh.: 16,91g H.Cuk: g Ca: 87,73mg	Magyaros karfiolleves tészta nélkül [9], Citromos sertésszelet, Cukkinifőzelék [1,7], Kenyér [1]  E: 321kcal Tel.zsír: 1,87g CH: 38,14g Só: 0,28g  Zsír: 14,12g Feh.: 16,27g H.Cuk: 1,00g Ca: 92,91mg	Csirkeragu [1], Aranygaluska vaníliásodóval [1,3,7,8]  E: 328kcal Tel.zsír: 3,73g CH: 26,08g Só: 0,23g  Zsír: 19,70g Feh.: 15,28g H.Cuk: 2,40g Ca: 157,33mg
<b>Uzsonna</b>	Magos zsemle [1,11], Csemege szalámi, Paprika, Tej (2 dl) [7]  E: 321kcal Tel.zsír: 4,81g CH: 39,27g Só: 0,97g  Zsír: 11,52g Feh.: 14,64g H.Cuk: g Ca: 266,33mg	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	Kígyóborka, Csirkemell sonka [6], Tej (2 dl) [7], Francia kenyér [1]  E: 214kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 30,50g Só: 0,58g  Zsír: 6,24g Feh.: 14,78g H.Cuk: g Ca: 252,21mg	Sajtos rúd [1,3,6,7], Tej (2 dl) [7]  E: 260kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 24,80g Só: 0,85g  Zsír: 13,32g Feh.: 9,84g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Kifli [1,7], Tonhalkrém [4,10], Póréhagyma, Tej (2 dl) [7]  E: 266kcal Tel.zsír: 3,54g CH: 34,29g Só: 0,35g  Zsír: 8,85g Feh.: 12,07g H.Cuk: g Ca: 260,86mg
<b>Energia:</b>	878,89kcal	864,69kcal	921,81kcal	879,58kcal	942,67kcal
<b>Zsír:</b>	28,63g	29,86g	37,44g	37,24g	40,43g
<b>Telített zsírsav:</b>	9,84g	11,14g	9,68g	9,24g	10,33g
<b>Fehérje:</b>	46,67g	40,40g	49,76g	41,58g	40,59g
<b>Szénhidrát:</b>	113,02g	113,54g	112,40g	98,97g	106,27g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	4,80g	2,00g	g	1,00g	2,40g
<b>Só:</b>	2,06g	1,67g	1,41g	1,56g	1,03g
<b>Ca:</b>	662,11mg	610,94mg	644,74mg	665,48mg	697,77mg

**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