

Bölcsőde 20 hónapos kor felett

Étkezés	2023.12.04 Hétfő	2023.12.05 Kedd	2023.12.06 Szerda	2023.12.07 Csütörtök	2023.12.08 Péntek
Reggeli	Briós [1,3,7], Tejeskávé [7] E: 288kcal Tel.zsír.: 1,25g CH: 47,98g Só: 0,54g Zsír: 5,97g Feh.: 9,70g H.Cuk: 7,99g Ca: 173,65mg	Vajas pogácsa [1,3,6,7], Tej 2,8% [7] E: 247kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 24,78g Só: 0,46g Zsír: 11,86g Feh.: 10,45g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Magyaros vajkrém [7], Tej 2,8% [7] E: 249kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 27,64g Só: 0,40g Zsír: 10,71g Feh.: 10,29g H.Cuk: g Ca: 250,50mg	Pritamin paprika, Almás sajtkrém [7], Tej 2,8% [7], Francia kenyér [1] E: 266kcal Tel.zsír.: 4,62g CH: 33,33g Só: 0,76g Zsír: 9,56g Feh.: 17,31g H.Cuk: g Ca: 329,31mg	Teljes kiőrlésű kenyér ebéd [1], Paradicsom, Főtt tojás [3], Tej 2,8% [7] E: 234kcal Tel.zsír.: 4,19g CH: 21,39g Só: 0,45g Zsír: 10,22g Feh.: 13,81g H.Cuk: g Ca: 265,39mg
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	Banán E: 84kcal Tel.zsír.: g CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g H.Cuk: g Ca: 4,80mg	Mandarin E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg	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
Ebéd	Zöldségleves [1,9], Teljes kiőrlésű kenyér ebéd [1], Csirke nuggets [1,3], Zöldborsó főzelék [1,7] E: 406kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 38,12g Só: 0,72g Zsír: 19,73g Feh.: 17,79g H.Cuk: g Ca: 88,61mg	Brokkolikrém leves [1,3,7], Levesgyöngy betét [1,3,7], Sajtós karaj [7], Zöldséges rizs E: 362kcal Tel.zsír.: 3,76g CH: 31,51g Só: 0,44g Zsír: 18,38g Feh.: 15,48g H.Cuk: g Ca: 111,28mg	Húsleves tészta nélkül [8,9], Húsgombóc paradicsommártással [1,3,9], Főtt burgonya E: 282kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 38,02g Só: 0,31g Zsír: 6,89g Feh.: 15,52g H.Cuk: 5,00g Ca: 53,23mg	Tojásleves [1,3], Vadas csirke tésztával [1,7,9,10], Alma E: 348kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 46,64g Só: 0,29g Zsír: 8,95g Feh.: 19,17g H.Cuk: 0,49g Ca: 72,71mg	Tavaszi zöldségleves eperlevéllel [1,9], Finomfőzelék [1,7], Burgonyagombóc, sajtós [1,3,7,8] E: 425kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 62,78g Só: 0,38g Zsír: 12,22g Feh.: 13,58g H.Cuk: g Ca: 128,12mg
Uzsonna	Kifli [1,7], Kígyóuborka, Margarin, Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 189kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 28,30g Só: 0,27g Zsír: 5,12g Feh.: 7,28g H.Cuk: g Ca: 130,45mg	Házi gyümölcsjoghurt [1,7] E: 159kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 15,75g Só: 0,60g Zsír: 7,40g Feh.: 7,17g H.Cuk: 4,00g Ca: 244,36mg	Paprikás szalámi, Paprika, Tej (2 dl) [7], Félbarna kenyér [1] E: 251kcal Tel.zsír.: 4,65g CH: 32,45g Só: 0,34g Zsír: 8,30g Feh.: 13,04g H.Cuk: g Ca: 253,40mg	Kakaós csiga [1,3,7], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 193kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 21,31g Só: 0,29g Zsír: 9,18g Feh.: 5,69g H.Cuk: g Ca: 120,00mg	Korpás zsemle [1], Retek, Padlizsánkrém [7], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 179kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 27,53g Só: 0,32g Zsír: 3,77g Feh.: 8,60g H.Cuk: g Ca: 151,90mg
Energia:	914,25kcal	852,40kcal	824,91kcal	859,91kcal	874,56kcal
Zsír:	31,18g	37,72g	26,17g	27,98g	26,40g
Telített zsírsav:	5,82g	10,72g	8,05g	8,02g	8,01g
Fehérje:	35,12g	34,14g	39,48g	42,58g	36,53g
Szénhidrát:	120,70g	91,41g	106,92g	113,29g	119,35g
Hozzáadott cukor:	7,99g	4,00g	5,00g	0,49g	g
Só:	1,54g	1,54g	1,05g	1,34g	1,16g
Ca:	402,15mg	600,43mg	577,82mg	537,72mg	584,83mg

Bölcsöde 20 hónapos kor alatt

Étkezés	2023.12.04 Hétfő	2023.12.05 Kedd	2023.12.06 Szerda	2023.12.07 Csütörtök	2023.12.08 Péntek
Reggeli	Briós [1,3,7], Tejeskávé [7] E: 288kcal Tel.zsír.: 1,25g CH: 47,98g Só: 0,54g Zsír: 5,97g Feh.: 9,70g H.Cuk: 7,99g Ca: 173,65mg	Vajas pogácsa [1,3,6,7], Tej 2,8% [7] E: 247kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 24,78g Só: 0,46g Zsír: 11,86g Feh.: 10,45g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Magyaros vajkrém [7], Tej 2,8% [7] E: 249kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 27,64g Só: 0,40g Zsír: 10,71g Feh.: 10,29g H.Cuk: g Ca: 250,50mg	Pritamin paprika, Almás sajtkrém [7], Tej 2,8% [7], Francia kenyér [1] E: 266kcal Tel.zsír.: 4,62g CH: 33,33g Só: 0,76g Zsír: 9,56g Feh.: 17,31g H.Cuk: g Ca: 329,31mg	Teljes kiőrlésű kenyér ebéd [1], Paradicsom, Főtt tojás [3], Tej 2,8% [7] E: 234kcal Tel.zsír.: 4,19g CH: 21,39g Só: 0,45g Zsír: 10,22g Feh.: 13,81g H.Cuk: g Ca: 265,39mg
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	Banán E: 84kcal Tel.zsír.: g CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g H.Cuk: g Ca: 4,80mg	Mandarin E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg	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
Ebéd	Zöldségleves [1,9], Teljes kiőrlésű kenyér ebéd [1], Csirke nuggets [1,3], Zöldborsó főzelék [1,7] E: 406kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 38,12g Só: 0,72g Zsír: 19,73g Feh.: 17,79g H.Cuk: g Ca: 88,61mg	Brokkolikrém leves [1,3,7], Levesgyöngy betét [1,3,7], Sajtos karaj [7], Zöldséges rizs E: 362kcal Tel.zsír.: 3,76g CH: 31,51g Só: 0,44g Zsír: 18,38g Feh.: 15,48g H.Cuk: g Ca: 111,28mg	Húsleves tészta nélkül [8,9], Húsgombóc paradicsommártással [1,3,9], Főtt burgonya E: 282kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 38,02g Só: 0,31g Zsír: 6,89g Feh.: 15,52g H.Cuk: 5,00g Ca: 53,23mg	Tojásleves [1,3], Vadas csirke tésztával [1,7,9,10], Alma E: 348kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 46,64g Só: 0,29g Zsír: 8,95g Feh.: 19,17g H.Cuk: 0,49g Ca: 72,71mg	Tavaszi zöldségleves eperlevéllel [1,9], Finomfőzelék [1,7], Burgonyagombóc, sajtos [1,3,7,8] E: 425kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 62,78g Só: 0,38g Zsír: 12,22g Feh.: 13,58g H.Cuk: g Ca: 128,12mg
Uzsonna	Kifli [1,7], Kígyóuborka, Margarin, Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 189kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 28,30g Só: 0,27g Zsír: 5,12g Feh.: 7,28g H.Cuk: g Ca: 130,45mg	Házi gyümölcsjoghurt [1,7] E: 159kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 15,75g Só: 0,60g Zsír: 7,40g Feh.: 7,17g H.Cuk: 4,00g Ca: 244,36mg	Paprikás szalámi, Paprika, Tej (2 dl) [7], Félbarna kenyér [1] E: 251kcal Tel.zsír.: 4,65g CH: 32,45g Só: 0,34g Zsír: 8,30g Feh.: 13,04g H.Cuk: g Ca: 253,40mg	Kakaós csiga [1,3,7], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 193kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 21,31g Só: 0,29g Zsír: 9,18g Feh.: 5,69g H.Cuk: g Ca: 120,00mg	Korpás zsemle [1], Retek, Padlizsánkrém [7], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 179kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 27,53g Só: 0,32g Zsír: 3,77g Feh.: 8,60g H.Cuk: g Ca: 151,90mg
Energia:	914,25kcal	852,40kcal	824,91kcal	859,91kcal	874,56kcal
Zsír:	31,18g	37,72g	26,17g	27,98g	26,40g
Telített zsírsav:	5,82g	10,72g	8,05g	8,02g	8,01g
Fehérje:	35,12g	34,14g	39,48g	42,58g	36,53g
Szénhidrát:	120,70g	91,41g	106,92g	113,29g	119,35g
Hozzáadott cukor:	7,99g	4,00g	5,00g	0,49g	g
Só:	1,54g	1,54g	1,05g	1,34g	1,16g
Ca:	402,15mg	600,43mg	577,82mg	537,72mg	584,83mg

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