

Bölcsőde 20 hónapos kor felett

Étlap
2024. április 1 - 2024. április 5

Étkezés	2024.04.02 Kedd	2024.04.03 Szerda	2024.04.04 Csütörtök	2024.04.05 Péntek
Reggeli	Tojásrántotta paprikával* [3], Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 264kcal Tel.zsír.: 4,20g CH: 26,40g Só: 0,51g Zsír: 11,01g Feh.: 14,46g H.Cuk: g Ca: 265,92mg	Müzli gyümölcsdarabokkal* [1], Tej 2,8% [7] E: 184kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 23,34g Só: 0,31g Zsír: 6,13g Feh.: 8,44g H.Cuk: 7,19g Ca: 251,32mg	Snidlinges túrókrém* [7,11], Tej 2,8% [7], Graham kenyér [1] E: 237kcal Tel.zsír.: 4,30g CH: 28,17g Só: 0,47g Zsír: 9,50g Feh.: 14,71g H.Cuk: g Ca: 290,15mg	Diákcsemege szalámi*, Kígyóborka, Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 284kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 26,00g Só: 0,39g Zsír: 13,60g Feh.: 14,48g H.Cuk: g Ca: 251,28mg
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	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	Húsleves tészta nélkül [8,9], Tökfőzelék* [1,7], Főtt baromfivirslit [6], Kenyér [1] E: 299kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 36,11g Só: 0,31g Zsír: 12,91g Feh.: 15,51g H.Cuk: g Ca: 81,95mg	Reszelttészta leves [1,3,9], Finomfőzelék [1,7], Fasírt sertésből (feltét) [1,3], Kenyér [1] E: 396kcal Tel.zsír.: 1,36g CH: 54,69g Só: 0,47g Zsír: 13,56g Feh.: 18,70g H.Cuk: g Ca: 111,99mg	Újházi tyúkhúsleves [1,8,9], Diós metélt [1,8] E: 369kcal Tel.zsír.: 3,19g CH: 39,41g Só: 0,17g Zsír: 14,17g Feh.: 20,44g H.Cuk: 5,00g Ca: 74,06mg	Zellerkrém leves [1,3,7,8,9], Pírtott csirkemáj*, Burgonyapüré* [7], Céklasaláta E: 327kcal Tel.zsír.: 4,33g CH: 34,44g Só: 0,40g Zsír: 12,37g Feh.: 16,67g H.Cuk: 4,00g Ca: 136,50mg
Uzsonna	Retek*, Köményes sajtkrém [7], Tej 2,8% (1 dl) [7], Korpás zsemle [1] E: 217kcal Tel.zsír.: 3,18g CH: 25,92g Só: 0,56g Zsír: 6,95g Feh.: 12,51g H.Cuk: g Ca: 198,66mg	Tej (2 dl) [7], Briós [1,3,7] E: 221kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 27,69g Só: 0,44g Zsír: 7,97g Feh.: 9,45g H.Cuk: 4,07g Ca: 246,75mg	Paprika*, Margarin*, Tej 2,8% (1 dl) [7], Reszelt sajt [7], Magos zsemle [1,11] E: 253kcal Tel.zsír.: 3,32g CH: 33,87g Só: 0,51g Zsír: 8,26g Feh.: 10,56g H.Cuk: g Ca: 195,35mg	Házi gyümölcsjoghurt* [7], Korpás zsemle [1] E: 127kcal Tel.zsír.: 0,35g CH: 24,26g Só: 0,15g Zsír: 1,14g Feh.: 4,71g H.Cuk: 4,00g Ca: 28,22mg
Energia:	811,21kcal	856,19kcal	901,53kcal	821,37kcal
Zsír:	31,23g	28,19g	32,19g	27,18g
Telített zsírsav:	10,00g	8,49g	10,81g	7,75g
Fehérje:	42,83g	37,50g	46,34g	38,89g
Szénhidrát:	94,74g	115,90g	110,27g	104,05g
Hozzáadott cukor:	g	11,26g	5,00g	7,99g
Só:	1,39g	1,22g	1,16g	0,98g
Ca:	556,01mg	644,26mg	580,26mg	420,81mg

Bölcsőde 20 hónapos kor alatt

Étlap
2024. április 1 - 2024. április 5

Étkezés	2024.04.02 Kedd	2024.04.03 Szerda	2024.04.04 Csütörtök	2024.04.05 Péntek
Reggeli	Tojásrántotta paprikával* [3], Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 264kcal Tel.zsír: 4,20g CH: 26,40g Só: 0,51g Zsír: 11,01g Feh.: 14,46g H.Cuk: g Ca: 265,92mg	Müzli gyümölcsdarabokkal* [1], Tej 2,8% [7] E: 184kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 23,34g Só: 0,31g Zsír: 6,13g Feh.: 8,44g H.Cuk: 7,19g Ca: 251,32mg	Snidlinges túrókrém* [7,11], Tej 2,8% [7], Graham kenyér [1] E: 237kcal Tel.zsír: 4,30g CH: 28,17g Só: 0,47g Zsír: 9,50g Feh.: 14,71g H.Cuk: g Ca: 290,15mg	Diákcsemege szalámi*, Kígyóborka, Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 284kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 26,00g Só: 0,39g Zsír: 13,60g Feh.: 14,48g H.Cuk: g Ca: 251,28mg
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	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	Húsleves tészta nélkül [8,9], Tökfőzelék* [1,7], Főtt baromfivirslit [6], Kenyér [1] E: 299kcal Tel.zsír: 2,62g CH: 36,11g Só: 0,31g Zsír: 12,91g Feh.: 15,51g H.Cuk: g Ca: 81,95mg	Reszelttészta leves [1,3,9], Finomfőzelék [1,7], Fasírt sertésből (feltét) [1,3], Kenyér [1] E: 396kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 54,69g Só: 0,47g Zsír: 13,56g Feh.: 18,70g H.Cuk: g Ca: 111,99mg	Újházi tyúkhúsleves [1,8,9], Diós metélt [1,8] E: 369kcal Tel.zsír: 3,19g CH: 39,41g Só: 0,17g Zsír: 14,17g Feh.: 20,44g H.Cuk: 5,00g Ca: 74,06mg	Zellerkrém leves [1,3,7,8,9], Pirított csirkemáj*, Burgonyapüré* [7], Céklasaláta E: 327kcal Tel.zsír: 4,33g CH: 34,44g Só: 0,40g Zsír: 12,37g Feh.: 16,67g H.Cuk: 4,00g Ca: 136,50mg
Uzsonna	Retek*, Köményes sajtkrém [7], Tej 2,8% (1 dl) [7], Korpás zsemle [1] E: 217kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 25,92g Só: 0,56g Zsír: 6,95g Feh.: 12,51g H.Cuk: g Ca: 198,66mg	Tej (2 dl) [7], Briós [1,3,7] E: 221kcal Tel.zsír: 4,02g CH: 27,69g Só: 0,44g Zsír: 7,97g Feh.: 9,45g H.Cuk: 4,07g Ca: 246,75mg	Paprika*, Margarin*, Tej 2,8% (1 dl) [7], Reszelt sajt [7], Magos zsemle [1,11] E: 253kcal Tel.zsír: 3,32g CH: 33,87g Só: 0,51g Zsír: 8,26g Feh.: 10,56g H.Cuk: g Ca: 195,35mg	Házi gyümölcsjoghurt* [7], Korpás zsemle [1] E: 127kcal Tel.zsír: 0,35g CH: 24,26g Só: 0,15g Zsír: 1,14g Feh.: 4,71g H.Cuk: 4,00g Ca: 28,22mg
Energia:	811,21kcal	856,19kcal	901,53kcal	821,37kcal
Zsír:	31,23g	28,19g	32,19g	27,18g
Telített zsírsav:	10,00g	8,49g	10,81g	7,75g
Fehérje:	42,83g	37,50g	46,34g	38,89g
Szénhidrát:	94,74g	115,90g	110,27g	104,05g
Hozzáadott cukor:	g	11,26g	5,00g	7,99g
Só:	1,39g	1,22g	1,16g	0,98g
Ca:	556,01mg	644,26mg	580,26mg	420,81mg

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