

## Bölcsőde 20 hónapos kor felett

| Étkezés                  | 2024.05.13<br>Hétfő  | 2024.05.14<br>Kedd   | 2024.05.15<br>Szerda   | 2024.05.16<br>Csütörtök  | 2024.05.17<br>Péntek   |
|--------------------------|--|--|--|--|--|
| <b>Reggeli</b>           | Csokis gabona pehely* [1], Tej 2,8% [7]<br><br>E: 203kcal<br>Tel.zsír: 3,92g<br>CH: 25,78g<br>Só: 0,38g<br><br>Zsír: 7,56g<br>Feh.: 7,72g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 293,40mg  | Tojásrántotta paprikával* [3], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1]<br><br>E: 287kcal<br>Tel.zsír: 4,09g<br>CH: 32,30g<br>Só: 0,91g<br><br>Zsír: 10,66g<br>Feh.: 15,01g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 263,06mg                   | Csirkemell sonka* [6], Retek*, Tej (2 dl) [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]<br><br>E: 233kcal<br>Tel.zsír: 3,20g<br>CH: 28,14g<br>Só: 0,73g<br><br>Zsír: 6,37g<br>Feh.: 15,64g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 262,10mg | Natúr vajkrém [7], Tej 2,8% [7], Uborka, Császárzsemle [1,7]<br><br>E: 295kcal<br>Tel.zsír: 4,97g<br>CH: 32,23g<br>Só: 0,29g<br><br>Zsír: 12,98g<br>Feh.: 11,34g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 263,93mg                   | Paradicsom, Padlizsánkrém olivával [10], Tej (2 dl) [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]<br><br>E: 219kcal<br>Tel.zsír: 3,21g<br>CH: 27,99g<br>Só: 0,40g<br><br>Zsír: 7,11g<br>Feh.: 10,37g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 257,18mg |
| <b>Tízórai</b>           | Alma<br><br>E: 31kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 6,30g<br>Só: 0,01g<br><br>Zsír: 0,36g<br>Feh.: 0,36g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 9,45mg   | Banán<br><br>E: 84kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 19,36g<br>Só: 0,04g<br><br>Zsír: 0,08g<br>Feh.: 1,04g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 4,80mg   | Narancs<br><br>E: 37kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 7,65g<br>Só: 0,01g<br><br>Zsír: 0,18g<br>Feh.: 0,54g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 39,42mg   | Körte<br><br>E: 53kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 12,00g<br>Só: 0,01g<br><br>Zsír: 0,30g<br>Feh.: 0,40g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 15,70mg  | Mandarin<br><br>E: 42kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 8,82g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,27g<br>Feh.: 0,63g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 20,70mg  |
| <b>Ebéd</b>              | Zöldborsóleves eperlevéllel [1], Zöldséges csirkeragu [7], Tészta köret [1,3]<br><br>E: 407kcal<br>Tel.zsír: 1,06g<br>CH: 47,32g<br>Só: 0,16g<br><br>Zsír: 13,56g<br>Feh.: 23,36g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 54,22mg | Brokkolikrém leves [1,7], Göngyölt sertéskaraj [1,3], Tavaszri rizs, Almabefőtt<br><br>E: 342kcal<br>Tel.zsír: 1,98g<br>CH: 38,89g<br>Só: 0,20g<br><br>Zsír: 13,66g<br>Feh.: 13,94g<br>H.Cuk: 7,30g<br>Ca: 67,07mg | Raguleves [1,9], Kakaós csiga [1,3,7]<br><br>E: 437kcal<br>Tel.zsír: 0,23g<br>CH: 38,79g<br>Só: 0,49g<br><br>Zsír: 24,47g<br>Feh.: 13,41g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 22,96mg                                     | Májgombóc leves [1,3], Sóskafozélék* [1,7], Tört burgonya, Főtt tojás* [3]<br><br>E: 365kcal<br>Tel.zsír: 3,08g<br>CH: 42,47g<br>Só: 0,43g<br><br>Zsír: 12,72g<br>Feh.: 16,13g<br>H.Cuk: 2,00g<br>Ca: 136,06mg | Húsleves tészta nélkül [8,9], Csöben sült brokkoli csirkemellel [1,3,7,8], Alma<br><br>E: 261kcal<br>Tel.zsír: 3,06g<br>CH: 19,74g<br>Só: 0,51g<br><br>Zsír: 9,27g<br>Feh.: 23,68g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 268,31mg     |
| <b>Uzsonna</b>           | Reszelt alma sárgarépával, Tej (2 dl) [7], Teljes kiőrlésű zsemle* [1]<br><br>E: 219kcal<br>Tel.zsír: 3,04g<br>CH: 31,01g<br>Só: 0,40g<br><br>Zsír: 6,05g<br>Feh.: 9,70g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 256,65mg         | Natúr joghurt* [7], Kifli [1,7]<br><br>E: 206kcal<br>Tel.zsír: 2,93g<br>CH: 29,70g<br>Só: 0,19g<br><br>Zsír: 5,68g<br>Feh.: 8,86g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 188,44mg  | Tonhalkrém* [4,10], Póréhagyma, Tej 2,8% (1 dl) [7], Korpás zsemle [1]<br><br>E: 210kcal<br>Tel.zsír: 2,18g<br>CH: 26,40g<br>Só: 0,23g<br><br>Zsír: 7,17g<br>Feh.: 9,82g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 151,31mg     | Graham kenyér, körözött, pritaminpaprika [1,7], Tej 2,8% (1 dl) [7]<br><br>E: 156kcal<br>Tel.zsír: 1,67g<br>CH: 25,50g<br>Só: 0,36g<br><br>Zsír: 3,70g<br>Feh.: 10,38g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 152,42mg             | Tej (2 dl) [7], Sárgabarackos rétes [1,3,7]<br><br>E: 298kcal<br>Tel.zsír: 3,04g<br>CH: 30,82g<br>Só: 0,49g<br><br>Zsír: 15,06g<br>Feh.: 9,04g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 240,00mg   |
| <b>Energia:</b>          | 860,76kcal   | 918,57kcal   | 917,38kcal   | 869,38kcal   | 820,31kcal   |
| <b>Zsír:</b>             | 27,53g   | 30,07g   | 38,19g   | 29,69g   | 31,72g   |
| <b>Telített zsírsav:</b> | 8,02g  | 8,99g  | 5,61g  | 9,72g  | 9,31g  |
| <b>Fehérje:</b>          | 41,14g   | 38,85g   | 39,41g   | 38,24g   | 43,72g   |
| <b>Szénhidrát:</b>       | 110,41g  | 120,25g  | 100,98g  | 112,20g  | 87,36g   |
| <b>Hozzáadott cukor:</b> | g  | 7,30g  | g  | 2,00g  | g  |
| <b>Só:</b>               | 0,94g  | 1,35g  | 1,45g  | 1,08g  | 1,40g  |
| <b>Ca:</b>               | 613,72mg   | 523,37mg   | 475,79mg   | 568,11mg   | 786,19mg   |

## Bölcsőde 20 hónapos kor alatt

| Étkezés           | 2024.05.13<br>Hétfő  | 2024.05.14<br>Kedd   | 2024.05.15<br>Szerda   | 2024.05.16<br>Csütörtök  | 2024.05.17<br>Péntek   |
|-------------------|--|--|--|--|--|
| <b>Reggeli</b>    | Csokis gabona pehely* [1], Tej 2,8% [7]<br><br>E: 203kcal<br>Tel.zsír: 3,92g<br>CH: 25,78g<br>Só: 0,38g<br><br>Zsír: 7,56g<br>Feh.: 7,72g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 293,40mg  | Tojásrántotta paprikával* [3], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1]<br><br>E: 287kcal<br>Tel.zsír: 4,09g<br>CH: 32,30g<br>Só: 0,91g<br><br>Zsír: 10,66g<br>Feh.: 15,01g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 263,06mg                   | Csirkemell sonka* [6], Retek*, Tej (2 dl) [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]<br><br>E: 233kcal<br>Tel.zsír: 3,20g<br>CH: 28,14g<br>Só: 0,73g<br><br>Zsír: 6,37g<br>Feh.: 15,64g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 262,10mg | Natúr vajkrém [7], Tej 2,8% [7], Uborka, Császárzsemle [1,7]<br><br>E: 295kcal<br>Tel.zsír: 4,97g<br>CH: 32,23g<br>Só: 0,29g<br><br>Zsír: 12,98g<br>Feh.: 11,34g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 263,93mg                   | Paradicsom, Padlizsánkrém olivával [10], Tej (2 dl) [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]<br><br>E: 219kcal<br>Tel.zsír: 3,21g<br>CH: 27,99g<br>Só: 0,40g<br><br>Zsír: 7,11g<br>Feh.: 10,37g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 257,18mg |
| <b>Tízórai</b>    | Alma<br><br>E: 31kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 6,30g<br>Só: 0,01g<br><br>Zsír: 0,36g<br>Feh.: 0,36g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 9,45mg   | Banán<br><br>E: 84kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 19,36g<br>Só: 0,04g<br><br>Zsír: 0,08g<br>Feh.: 1,04g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 4,80mg   | Narancs<br><br>E: 37kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 7,65g<br>Só: 0,01g<br><br>Zsír: 0,18g<br>Feh.: 0,54g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 39,42mg   | Körte<br><br>E: 53kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 12,00g<br>Só: 0,01g<br><br>Zsír: 0,30g<br>Feh.: 0,40g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 15,70mg  | Mandarin<br><br>E: 42kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 8,82g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,27g<br>Feh.: 0,63g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 20,70mg  |
| <b>Ebéd</b>       | Zöldborsóleves eperlevéllel [1], Zöldséges csirkeragu [7], Tészta köret [1,3]<br><br>E: 407kcal<br>Tel.zsír: 1,06g<br>CH: 47,32g<br>Só: 0,16g<br><br>Zsír: 13,56g<br>Feh.: 23,36g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 54,22mg | Brokkolikrém leves [1,7], Göngyölt sertéskaraj [1,3], Tavaszri rizs, Almabefőtt<br><br>E: 342kcal<br>Tel.zsír: 1,98g<br>CH: 38,89g<br>Só: 0,20g<br><br>Zsír: 13,66g<br>Feh.: 13,94g<br>H.Cuk: 7,30g<br>Ca: 67,07mg | Raguleves [1,9], Kakaós csiga [1,3,7]<br><br>E: 437kcal<br>Tel.zsír: 0,23g<br>CH: 38,79g<br>Só: 0,49g<br><br>Zsír: 24,47g<br>Feh.: 13,41g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 22,96mg                                     | Májgombóc leves [1,3], Sóskafozélék* [1,7], Tört burgonya, Főtt tojás* [3]<br><br>E: 365kcal<br>Tel.zsír: 3,08g<br>CH: 42,47g<br>Só: 0,43g<br><br>Zsír: 12,72g<br>Feh.: 16,13g<br>H.Cuk: 2,00g<br>Ca: 136,06mg | Húsleves tészta nélkül [8,9], Csöben sült brokkoli csirkemellel [1,3,7,8], Alma<br><br>E: 261kcal<br>Tel.zsír: 3,06g<br>CH: 19,74g<br>Só: 0,51g<br><br>Zsír: 9,27g<br>Feh.: 23,68g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 268,31mg     |
| <b>Uzsonna</b>    | Reszelt alma sárgarépával, Tej (2 dl) [7], Teljes kiőrlésű zsemle* [1]<br><br>E: 219kcal<br>Tel.zsír: 3,04g<br>CH: 31,01g<br>Só: 0,40g<br><br>Zsír: 6,05g<br>Feh.: 9,70g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 256,65mg         | Natúr joghurt* [7], Kifli [1,7]<br><br>E: 206kcal<br>Tel.zsír: 2,93g<br>CH: 29,70g<br>Só: 0,19g<br><br>Zsír: 5,68g<br>Feh.: 8,86g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 188,44mg  | Tonhalkrém* [4,10], Póréhagyma, Tej 2,8% (1 dl) [7], Korpás zsemle [1]<br><br>E: 210kcal<br>Tel.zsír: 2,18g<br>CH: 26,40g<br>Só: 0,23g<br><br>Zsír: 7,17g<br>Feh.: 9,82g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 151,31mg     | Graham kenyér, körözött, piritaminpaprika [1,7], Tej 2,8% (1 dl) [7]<br><br>E: 156kcal<br>Tel.zsír: 1,67g<br>CH: 25,50g<br>Só: 0,36g<br><br>Zsír: 3,70g<br>Feh.: 10,38g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 152,42mg            | Tej (2 dl) [7], Sárgabarackos rétes [1,3,7]<br><br>E: 298kcal<br>Tel.zsír: 3,04g<br>CH: 30,82g<br>Só: 0,49g<br><br>Zsír: 15,06g<br>Feh.: 9,04g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 240,00mg   |
| Energia:          | 860,76kcal   | 918,57kcal   | 917,38kcal   | 869,38kcal   | 820,31kcal   |
| Zsír:             | 27,53g   | 30,07g   | 38,19g   | 29,69g   | 31,72g   |
| Telített zsírsav: | 8,02g  | 8,99g  | 5,61g  | 9,72g  | 9,31g  |
| Fehérje:          | 41,14g   | 38,85g   | 39,41g   | 38,24g   | 43,72g   |
| Szénhidrát:       | 110,41g  | 120,25g  | 100,98g  | 112,20g  | 87,36g   |
| Hozzáadott cukor: | g  | 7,30g  | g  | 2,00g  | g  |
| Só:               | 0,94g  | 1,35g  | 1,45g  | 1,08g  | 1,40g  |
| Ca:               | 613,72mg   | 523,37mg   | 475,79mg   | 568,11mg   | 786,19mg   |

**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