

## Étlap

2024. április 15 - 2024. április 19



Bölcsőde 20 hónapos kor felett

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
<b>Reggeli</b>	Csokis gabona pehely* [1], Tej 2,8% [7]  E: 203kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 25,78g Só: 0,38g  Zsír: 7,56g Feh.: 7,72g H.Cuk: g Ca: 293,40mg	Tojásrántotta paprikával* [3], Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kifli [1,7]  E: 293kcal Tel.zsír: 4,72g CH: 30,72g Só: 0,67g  Zsír: 11,30g Feh.: 15,04g H.Cuk: g Ca: 264,73mg	Tej 2,8% [7], Briós [1,3,6,7]  E: 223kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 28,35g Só: 0,42g  Zsír: 7,70g Feh.: 9,78g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Natúr vajkrém [7], Retek*, Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]  E: 239kcal Tel.zsír: 5,01g CH: 26,59g Só: 0,40g  Zsír: 10,02g Feh.: 10,34g H.Cuk: g Ca: 258,95mg	Hot-Dog* [1,6,7], Paradicsom, Tej 2,8% [7]  E: 307kcal Tel.zsír: 4,27g CH: 37,10g Só: 0,48g  Zsír: 10,64g Feh.: 15,42g H.Cuk: 0,98g Ca: 260,72mg
<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	Mandarin  E: 42kcal Tel.zsír: g CH: 8,82g Só: 0,00g  Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg	Narancs  E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: 0,01g  Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	Kiwi  E: 55kcal Tel.zsír: g CH: 10,17g Só: 0,01g  Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g H.Cuk: g Ca: 34,20mg
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves [1,9], Halrudacska* [1,3,4], Főtt rizs, Tartármártás fél adag [3,7,10]  E: 314kcal Tel.zsír: 1,01g CH: 43,98g Só: 0,10g  Zsír: 10,26g Feh.: 9,38g H.Cuk: 0,20g Ca: 26,98mg	Burgonyaleves [1], Tavasz ragu, Zöldséges bulgur [1]  E: 302kcal Tel.zsír: 0,91g CH: 36,94g Só: 0,22g  Zsír: 10,58g Feh.: 14,67g H.Cuk: g Ca: 70,77mg	Köményleves* [1], Párolt sertéskaraj, Brokkoli főzelék [1,7], Kiwi, Kenyér [1]  E: 313kcal Tel.zsír: 0,81g CH: 40,50g Só: 0,20g  Zsír: 10,79g Feh.: 18,11g H.Cuk: g Ca: 176,86mg	Daragaluska leves friss zöldségből* [1,3,9], Paraj főzelék* [1,7], Főtt tojás* [3], Főtt burgonya*, Gyümölcsleves rostos 100%-os (2.5 dl)  E: 409kcal Tel.zsír: 2,56g CH: 59,44g Só: 0,31g  Zsír: 12,74g Feh.: 12,48g H.Cuk: g Ca: 184,48mg	Újházi tyúkhúsleves [1,8,9], Aranygaluska* [1,3,8]  E: 301kcal Tel.zsír: 1,92g CH: 31,52g Só: 0,20g  Zsír: 10,46g Feh.: 18,65g H.Cuk: 4,50g Ca: 50,71mg
<b>Uzsonna</b>	Retek*, Párizsikrém [1,6,7], Tej (2 dl) [7], Teljes kiőrlésű zsemle* [1]  E: 262kcal Tel.zsír: 4,64g CH: 27,46g Só: 0,43g  Zsír: 11,20g Feh.: 12,71g H.Cuk: g Ca: 261,42mg	Tej 2,8% (1 dl) [7], Túrós táska [1,3,7]  E: 244kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 26,31g Só: 0,38g  Zsír: 11,71g Feh.: 7,47g H.Cuk: g Ca: 120,00mg	Tonhalkrém* [4,10], Póréhagyma, Tej 2,8% (1 dl) [7], Magos zsemle [1,11]  E: 252kcal Tel.zsír: 2,12g CH: 34,56g Só: 0,39g  Zsír: 7,79g Feh.: 10,59g H.Cuk: g Ca: 162,05mg	Puding (eper) gyümölcsrel [7]  E: 156kcal Tel.zsír: 1,11g CH: 30,56g Só: 0,13g  Zsír: 2,01g Feh.: 3,80g H.Cuk: 19,98g Ca: 113,90mg	Kígyóuborka*, Sárgarépakrém [7], Tej (2 dl) [7], Teljes kiőrlésű kifli [1,7]  E: 255kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 34,00g Só: 0,72g  Zsír: 7,24g Feh.: 11,50g H.Cuk: g Ca: 283,84mg
<b>Energia:</b>	811,11kcal	922,73kcal	830,69kcal	840,78kcal	918,58kcal
<b>Zsír:</b>	29,38g	33,67g	26,56g	24,96g	28,88g
<b>Telített zsírsav:</b>	9,57g	7,15g	5,96g	8,68g	10,11g
<b>Fehérje:</b>	30,17g	38,21g	39,10g	27,16g	46,48g
<b>Szénhidrát:</b>	103,52g	113,33g	112,23g	124,25g	112,79g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	0,20g	g	g	19,98g	5,48g
<b>Só:</b>	0,90g	1,30g	1,01g	0,85g	1,41g
<b>Ca:</b>	591,25mg	460,29mg	599,61mg	596,75mg	629,47mg

## Étlap

2024. április 15 - 2024. április 19



Bölcsőde 20 hónapos kor alatt

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
<b>Reggeli</b>	Csokis gabona pehely* [1], Tej 2,8% [7]  E: 203kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 25,78g Só: 0,38g  Zsír: 7,56g Feh.: 7,72g H.Cuk: g Ca: 293,40mg	Tojásrántotta paprikával* [3], Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kifli [1,7]  E: 293kcal Tel.zsír: 4,72g CH: 30,72g Só: 0,67g  Zsír: 11,30g Feh.: 15,04g H.Cuk: g Ca: 264,73mg	Tej 2,8% [7], Briós [1,3,6,7]  E: 223kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 28,35g Só: 0,42g  Zsír: 7,70g Feh.: 9,78g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Natúr vajkrém [7], Retek*, Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]  E: 239kcal Tel.zsír: 5,01g CH: 26,59g Só: 0,40g  Zsír: 10,02g Feh.: 10,34g H.Cuk: g Ca: 258,95mg	Hot-Dog* [1,6,7], Paradicsom, Tej 2,8% [7]  E: 307kcal Tel.zsír: 4,27g CH: 37,10g Só: 0,48g  Zsír: 10,64g Feh.: 15,42g H.Cuk: 0,98g Ca: 260,72mg
<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	Mandarin  E: 42kcal Tel.zsír: g CH: 8,82g Só: 0,00g  Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg	Narancs  E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: 0,01g  Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	Kiwi  E: 55kcal Tel.zsír: g CH: 10,17g Só: 0,01g  Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g H.Cuk: g Ca: 34,20mg
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves [1,9], Halrudacska* [1,3,4], Főtt rizs, Tartármártás fél adag [3,7,10]  E: 314kcal Tel.zsír: 1,01g CH: 43,98g Só: 0,10g  Zsír: 10,26g Feh.: 9,38g H.Cuk: 0,20g Ca: 26,98mg	Burgonyaleves [1], Tavasz ragu, Zöldséges bulgur [1]  E: 302kcal Tel.zsír: 0,91g CH: 36,94g Só: 0,22g  Zsír: 10,58g Feh.: 14,67g H.Cuk: g Ca: 70,77mg	Köményleves* [1], Párolt sertéskaraj, Brokkoli főzelék [1,7], Kiwi, Kenyér [1]  E: 313kcal Tel.zsír: 0,81g CH: 40,50g Só: 0,20g  Zsír: 10,79g Feh.: 18,11g H.Cuk: g Ca: 176,86mg	Daragaluska leves friss zöldségből* [1,3,9], Paraj főzelék* [1,7], Főtt tojás* [3], Főtt burgonya*, Gyümölcsleves rostos 100%-os (2.5 dl)  E: 409kcal Tel.zsír: 2,56g CH: 59,44g Só: 0,31g  Zsír: 12,74g Feh.: 12,48g H.Cuk: g Ca: 184,48mg	Újházi tyúkhúsleves [1,8,9], Aranygaluska* [1,3,8]  E: 301kcal Tel.zsír: 1,92g CH: 31,52g Só: 0,20g  Zsír: 10,46g Feh.: 18,65g H.Cuk: 4,50g Ca: 50,71mg
<b>Uzsonna</b>	Retek*, Párizsikrém [1,6,7], Tej (2 dl) [7], Teljes kiőrlésű zsemle* [1]  E: 262kcal Tel.zsír: 4,64g CH: 27,46g Só: 0,43g  Zsír: 11,20g Feh.: 12,71g H.Cuk: g Ca: 261,42mg	Tej 2,8% (1 dl) [7], Túrós táska [1,3,7]  E: 244kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 26,31g Só: 0,38g  Zsír: 11,71g Feh.: 7,47g H.Cuk: g Ca: 120,00mg	Tonhalkrém* [4,10], Póréhagyma, Tej 2,8% (1 dl) [7], Magos zsemle [1,11]  E: 252kcal Tel.zsír: 2,12g CH: 34,56g Só: 0,39g  Zsír: 7,79g Feh.: 10,59g H.Cuk: g Ca: 162,05mg	Puding (eper) gyümölcsrel [7]  E: 156kcal Tel.zsír: 1,11g CH: 30,56g Só: 0,13g  Zsír: 2,01g Feh.: 3,80g H.Cuk: 19,98g Ca: 113,90mg	Kígyóuborka*, Sárgarépakrém [7], Tej (2 dl) [7], Teljes kiőrlésű kifli [1,7]  E: 255kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 34,00g Só: 0,72g  Zsír: 7,24g Feh.: 11,50g H.Cuk: g Ca: 283,84mg
Energia:	811,11kcal	922,73kcal	830,69kcal	840,78kcal	918,58kcal
Zsír:	29,38g	33,67g	26,56g	24,96g	28,88g
Telített zsírsav:	9,57g	7,15g	5,96g	8,68g	10,11g
Fehérje:	30,17g	38,21g	39,10g	27,16g	46,48g
Szénhidrát:	103,52g	113,33g	112,23g	124,25g	112,79g
Hozzáadott cukor:	0,20g	g	g	19,98g	5,48g
Só:	0,90g	1,30g	1,01g	0,85g	1,41g
Ca:	591,25mg	460,29mg	599,61mg	596,75mg	629,47mg

**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