

Bölcsöde 20 hónapos kor felett

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
Reggeli	Tej 2,8% [7], Kakaós briós [1,3,6,7] E: 272kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 37,22g Só: 0,47g Zsír: 8,49g Feh.: 11,21g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Körözött* [7], Retek*, Tej 2,8% [7], Graham kenyér [1] E: 221kcal Tel.zsír.: 4,12g CH: 28,84g Só: 0,48g Zsír: 7,95g Feh.: 13,63g H.Cuk: g Ca: 277,52mg	Főtt tojás* [3], Paradicsom, Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű zsemle* [1] E: 250kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 27,37g Só: 0,47g Zsír: 9,45g Feh.: 13,69g H.Cuk: g Ca: 262,56mg	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	Májkrémes félbarna kenyér, retek* [1,6,7], Tej (2 dl) [7] E: 220kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 37,56g Só: 0,28g Zsír: 6,17g Feh.: 12,07g H.Cuk: g Ca: 258,13mg
Tízórai	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	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
Ebéd	Magyaros zellerleves, lisztmentes [9], Karalábéfőzelék [1,7], Darált tojás [3], Alma, Kenyér [1] E: 266kcal Tel.zsír.: 1,57g CH: 39,35g Só: 0,45g Zsír: 9,03g Feh.: 12,12g H.Cuk: g Ca: 118,48mg	Kertészleves tésztával [1,9], Burgonyafőzelék* [1,7], Fasírt sertésből (feltét) [1,3], Kenyér [1] E: 339kcal Tel.zsír.: 1,55g CH: 51,55g Só: 0,29g Zsír: 9,79g Feh.: 16,64g H.Cuk: g Ca: 60,58mg	Sajtkrém leves* [1,7,8], Csirkepörkölt*, Párolt rizs kölessel, Csemege uborka E: 386kcal Tel.zsír.: 6,58g CH: 34,89g Só: 0,68g Zsír: 17,11g Feh.: 22,45g H.Cuk: g Ca: 167,84mg	Tojásleves* [1,3], Gombás sertésszelet [1,7], Kenyérkocka [1], Bulgur [1] E: 322kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 33,04g Só: 0,20g Zsír: 13,29g Feh.: 18,55g H.Cuk: 0,94g Ca: 73,10mg	Palóclevés* [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér ebéd [1], Fahéjas croissant [1,3,6,7] E: 302kcal Tel.zsír.: 0,89g CH: 33,47g Só: 0,44g Zsír: 11,22g Feh.: 15,78g H.Cuk: g Ca: 38,28mg
Uzsonna	Tej (2 dl) [7], Reszelt alma sárgarépával, Teljes kiőrlésű kifli [1,7] E: 250kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 34,94g Só: 0,58g Zsír: 6,54g Feh.: 10,70g H.Cuk: g Ca: 259,36mg	Tej 2,8% (1 dl) [7], Lekváros levél [1,3,7] E: 282kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 37,04g Só: 0,38g Zsír: 11,60g Feh.: 6,32g H.Cuk: g Ca: 120,00mg	Puding (csokoládé) gyümölcscsel [7], Háztartási keksz [1,3,7] E: 239kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 46,16g Só: 0,33g Zsír: 3,37g Feh.: 5,76g H.Cuk: 23,68g Ca: 118,90mg	Csemege szalámi*, Paradicsom, Tej (2 dl) [7], Császárzsemle [1,7] E: 340kcal Tel.zsír.: 5,70g CH: 32,93g Só: 0,28g Zsír: 15,94g Feh.: 14,95g H.Cuk: g Ca: 266,58mg	Kefir [7], Sárgarépa, Kifli [1,7] E: 267kcal Tel.zsír.: 4,40g CH: 35,58g Só: 0,51g Zsír: 8,44g Feh.: 11,77g H.Cuk: g Ca: 292,24mg
Energia:	842,13kcal	878,89kcal	906,48kcal	930,03kcal	830,87kcal
Zsír:	24,60g	29,51g	30,30g	35,43g	26,10g
Telített zsírsav:	8,20g	7,19g	12,07g	10,95g	8,35g
Fehérje:	34,94g	37,13g	42,26g	42,99g	40,26g
Szénhidrát:	121,68g	125,08g	114,72g	108,68g	115,43g
Hozzáadott cukor:	g	g	23,68g	8,13g	g
Só:	1,50g	1,15g	1,49g	0,84g	1,24g
Ca:	652,03mg	497,51mg	558,74mg	595,80mg	609,35mg

Bölcsöde 20 hónapos kor alatt

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
Reggeli	Tej 2,8% [7], Kakaós briós [1,3,6,7] E: 272kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 37,22g Só: 0,47g Zsír: 8,49g Feh.: 11,21g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Körözött* [7], Retek*, Tej 2,8% [7], Graham kenyér [1] E: 221kcal Tel.zsír.: 4,12g CH: 28,84g Só: 0,48g Zsír: 7,95g Feh.: 13,63g H.Cuk: g Ca: 277,52mg	Főtt tojás* [3], Paradicsom, Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű zsemle* [1] E: 250kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 27,37g Só: 0,47g Zsír: 9,45g Feh.: 13,69g H.Cuk: g Ca: 262,56mg	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	Májkrémes félbarna kenyér, retek* [1,6,7], Tej (2 dl) [7] E: 220kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 37,56g Só: 0,28g Zsír: 6,17g Feh.: 12,07g H.Cuk: g Ca: 258,13mg
Tízórai	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	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
Ebéd	Magyaros zellerleves, lisztmentes [9], Karalábéfőzelék [1,7], Darált tojás [3], Alma, Kenyér [1] E: 266kcal Tel.zsír.: 1,57g CH: 39,35g Só: 0,45g Zsír: 9,03g Feh.: 12,12g H.Cuk: g Ca: 118,48mg	Kertészleves tésztával [1,9], Burgonyafőzelék* [1,7], Fasírt sertésből (feltét) [1,3], Kenyér [1] E: 339kcal Tel.zsír.: 1,55g CH: 51,55g Só: 0,29g Zsír: 9,79g Feh.: 16,64g H.Cuk: g Ca: 60,58mg	Sajtkrém leves* [1,7,8], Csirkepörkölt*, Párolt rizs kölessel, Csemege uborka E: 386kcal Tel.zsír.: 6,58g CH: 34,89g Só: 0,68g Zsír: 17,11g Feh.: 22,45g H.Cuk: g Ca: 167,84mg	Tojásleves* [1,3], Gombás sertésszelet [1,7], Kenyérkocka [1], Bulgur [1] E: 322kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 33,04g Só: 0,20g Zsír: 13,29g Feh.: 18,55g H.Cuk: 0,94g Ca: 73,10mg	Palóclevés* [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér ebéd [1], Fahéjas croissant [1,3,6,7] E: 302kcal Tel.zsír.: 0,89g CH: 33,47g Só: 0,44g Zsír: 11,22g Feh.: 15,78g H.Cuk: g Ca: 38,28mg
Uzsonna	Tej (2 dl) [7], Reszelt alma sárgarépával, Teljes kiőrlésű kifli [1,7] E: 250kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 34,94g Só: 0,58g Zsír: 6,54g Feh.: 10,70g H.Cuk: g Ca: 259,36mg	Tej 2,8% (1 dl) [7], Lekváros levél [1,3,7] E: 282kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 37,04g Só: 0,38g Zsír: 11,60g Feh.: 6,32g H.Cuk: g Ca: 120,00mg	Puding (csokoládé) gyümölcscsel [7], Háztartási keksz [1,3,7] E: 239kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 46,16g Só: 0,33g Zsír: 3,37g Feh.: 5,76g H.Cuk: 23,68g Ca: 118,90mg	Csemege szalámi*, Paradicsom, Tej (2 dl) [7], Császárzsemle [1,7] E: 340kcal Tel.zsír.: 5,70g CH: 32,93g Só: 0,28g Zsír: 15,94g Feh.: 14,95g H.Cuk: g Ca: 266,58mg	Kefir [7], Sárgarépa, Kifli [1,7] E: 267kcal Tel.zsír.: 4,40g CH: 35,58g Só: 0,51g Zsír: 8,44g Feh.: 11,77g H.Cuk: g Ca: 292,24mg
Energia:	842,13kcal	878,89kcal	906,48kcal	930,03kcal	830,87kcal
Zsír:	24,60g	29,51g	30,30g	35,43g	26,10g
Telített zsírsav:	8,20g	7,19g	12,07g	10,95g	8,35g
Fehérje:	34,94g	37,13g	42,26g	42,99g	40,26g
Szénhidrát:	121,68g	125,08g	114,72g	108,68g	115,43g
Hozzáadott cukor:	g	g	23,68g	8,13g	g
Só:	1,50g	1,15g	1,49g	0,84g	1,24g
Ca:	652,03mg	497,51mg	558,74mg	595,80mg	609,35mg

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