

Bölcsőde 20 hónapos kor felett

Étlap
2024. április 29 - 2024. május 3

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
Reggeli	Tej 2,8% [7], Kalács foszlós* [1,3,7] E: 282kcal Tel.zsír.: 4,77g CH: 36,54g Só: 0,36g Zsír: 9,81g Feh.: 11,52g H.Cuk: 2,80g Ca: 251,96mg	Paradicsom, Főtt virsli* [6], Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 266kcal Tel.zsír.: 4,29g CH: 27,62g Só: 0,39g Zsír: 10,72g Feh.: 14,48g H.Cuk: g Ca: 259,92mg	Tojásrántotta poréghagymával [3], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1] E: 272kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 32,38g Só: 0,36g Zsír: 12,13g Feh.: 15,01g H.Cuk: g Ca: 270,59mg	Magyaros vajkrém* [7], Paprika*, Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kifli [1,7] E: 275kcal Tel.zsír.: 3,58g CH: 31,14g Só: 0,55g Zsír: 11,02g Feh.: 10,83g H.Cuk: g Ca: 250,80mg
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	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	Banán E: 84kcal Tel.zsír.: g CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g H.Cuk: g Ca: 4,80mg	Kiwi E: 55kcal Tel.zsír.: g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g H.Cuk: g Ca: 34,20mg
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves* [1,6,7], Natúr sertéskaraj [1], Édesburgonyapüré zellerrel [7,9], Kiwi E: 427kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 61,35g Só: 0,45g Zsír: 11,42g Feh.: 17,35g H.Cuk: 3,50g Ca: 174,08mg	Csirkeraguleves, tárkonyos* [1,3,7,9], Túrós táska [1,3,7] E: 346kcal Tel.zsír.: 1,35g CH: 36,34g Só: 0,51g Zsír: 13,72g Feh.: 18,04g H.Cuk: g Ca: 37,97mg	Zöldborsóleves* [1,3], Vadas csirke tésztával* [1,3,7,10] E: 374kcal Tel.zsír.: 1,89g CH: 50,19g Só: 0,56g Zsír: 9,18g Feh.: 21,70g H.Cuk: g Ca: 76,34mg	Csontleves csigatésztával [1,3], Omlott [3,7], Tökfőzelék* [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 311kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 33,31g Só: 0,49g Zsír: 14,00g Feh.: 12,01g H.Cuk: g Ca: 92,91mg
Uzsonna	Kígyóuborka*, Padlizsánkrém [7], Tej 2,8% (1 dl) [7], Teljes kiőrlésű zsemle* [1] E: 151kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 23,06g Só: 0,27g Zsír: 3,37g Feh.: 6,91g H.Cuk: g Ca: 143,80mg	Szezámgyöngyös tonhalkrém* [4,10,11], Retek*, Tej 2,8% (1 dl) [7], Kifli [1,7] E: 270kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 29,51g Só: 0,24g Zsír: 11,43g Feh.: 12,21g H.Cuk: g Ca: 173,16mg	Pritamin paprika, Tej 2,8% (1 dl) [7], Kockasajt* [7], Korpás zsemle [1] E: 212kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 28,58g Só: 0,20g Zsír: 6,25g Feh.: 10,15g H.Cuk: g Ca: 130,19mg	Tejberizs erdei gyümölcsöntettel* [7] E: 254kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 48,48g Só: 0,23g Zsír: 2,55g Feh.: 7,92g H.Cuk: 15,48g Ca: 193,89mg
Energia:	891,26kcal	919,54kcal	942,59kcal	894,50kcal
Zsír:	24,96g	36,04g	27,64g	28,11g
Telített zsírsav:	8,44g	7,89g	7,73g	7,80g
Fehérje:	36,14g	45,27g	47,90g	31,66g
Szénhidrát:	127,25g	101,12g	130,51g	123,10g
Hozzáadott cukor:	6,29g	g	g	15,48g
Só:	1,11g	1,15g	1,17g	1,27g
Ca:	579,30mg	510,47mg	481,91mg	571,80mg

Bölcsőde 20 hónapos kor alatt

Étlap
2024. április 29 - 2024. május 3

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
Reggeli	Tej 2,8% [7], Kalács foszlós* [1,3,7] E: 282kcal Tel.zsír.: 4,77g CH: 36,54g Só: 0,36g Zsír: 9,81g Feh.: 11,52g H.Cuk: 2,80g Ca: 251,96mg	Paradicsom, Főtt virsli* [6], Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 266kcal Tel.zsír.: 4,29g CH: 27,62g Só: 0,39g Zsír: 10,72g Feh.: 14,48g H.Cuk: g Ca: 259,92mg	Tojásrántotta poréghagymával [3], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1] E: 272kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 32,38g Só: 0,36g Zsír: 12,13g Feh.: 15,01g H.Cuk: g Ca: 270,59mg	Magyaros vajkrém* [7], Paprika*, Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kifli [1,7] E: 275kcal Tel.zsír.: 3,58g CH: 31,14g Só: 0,55g Zsír: 11,02g Feh.: 10,83g H.Cuk: g Ca: 250,80mg
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	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	Banán E: 84kcal Tel.zsír.: g CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g H.Cuk: g Ca: 4,80mg	Kiwi E: 55kcal Tel.zsír.: g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g H.Cuk: g Ca: 34,20mg
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves* [1,6,7], Natúr sertéskaraj [1], Édesburgonyapüré zellerrel [7,9], Kiwi E: 427kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 61,35g Só: 0,45g Zsír: 11,42g Feh.: 17,35g H.Cuk: 3,50g Ca: 174,08mg	Csirkeraguleves, tárkonyos* [1,3,7,9], Túrós táska [1,3,7] E: 346kcal Tel.zsír.: 1,35g CH: 36,34g Só: 0,51g Zsír: 13,72g Feh.: 18,04g H.Cuk: g Ca: 37,97mg	Zöldborsóleves* [1,3], Vadas csirke tésztával* [1,3,7,10] E: 374kcal Tel.zsír.: 1,89g CH: 50,19g Só: 0,56g Zsír: 9,18g Feh.: 21,70g H.Cuk: g Ca: 76,34mg	Csontleves csigatésztával [1,3], Omlott [3,7], Tökfőzelék* [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 311kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 33,31g Só: 0,49g Zsír: 14,00g Feh.: 12,01g H.Cuk: g Ca: 92,91mg
Uzsonna	Kígyóuborka*, Padlizsánkrém [7], Tej 2,8% (1 dl) [7], Teljes kiőrlésű zsemle* [1] E: 151kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 23,06g Só: 0,27g Zsír: 3,37g Feh.: 6,91g H.Cuk: g Ca: 143,80mg	Szezámgyogyszertár tonhalkrém* [4,10,11], Retek*, Tej 2,8% (1 dl) [7], Kifli [1,7] E: 270kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 29,51g Só: 0,24g Zsír: 11,43g Feh.: 12,21g H.Cuk: g Ca: 173,16mg	Pritamin paprika, Tej 2,8% (1 dl) [7], Kockasajt* [7], Korpás zsemle [1] E: 212kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 28,58g Só: 0,20g Zsír: 6,25g Feh.: 10,15g H.Cuk: g Ca: 130,19mg	Tejberizs erdei gyümölcsöntettel* [7] E: 254kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 48,48g Só: 0,23g Zsír: 2,55g Feh.: 7,92g H.Cuk: 15,48g Ca: 193,89mg
Energia:	891,26kcal	919,54kcal	942,59kcal	894,50kcal
Zsír:	24,96g	36,04g	27,64g	28,11g
Telített zsírsav:	8,44g	7,89g	7,73g	7,80g
Fehérje:	36,14g	45,27g	47,90g	31,66g
Szénhidrát:	127,25g	101,12g	130,51g	123,10g
Hozzáadott cukor:	6,29g	g	g	15,48g
Só:	1,11g	1,15g	1,17g	1,27g
Ca:	579,30mg	510,47mg	481,91mg	571,80mg

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. Szezámgyogyszertár és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt