

Étlap

2024. február 19 - 2024. február 23



Bölcsőde 20 hónapos kor felett

Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
Reggeli	Tejeskávé [7], Briós [1,3,7] E: 213kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 34,09g Só: 0,44g Zsír: 4,79g Feh.: 8,03g H.Cuk: 9,07g Ca: 180,38mg	Tejbedara kakaó szóráttal [1,7] E: 204kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 34,91g Só: 0,27g Zsír: 3,23g Feh.: 8,61g H.Cuk: 10,99g Ca: 231,48mg	Párizsi felvágott [6], Paprika, Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 257kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 26,55g Só: 0,39g Zsír: 10,63g Feh.: 13,10g H.Cuk: g Ca: 259,20mg	Snidlinges túrókrém [7,11], Tej 2,8% [7], Rozsos kenyér [1] E: 281kcal Tel.zsír.: 4,30g CH: 33,41g Só: 0,69g Zsír: 9,56g Feh.: 14,92g H.Cuk: g Ca: 294,09mg	Sajtkrém [7,8,11], Kígyóuborka, Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 280kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 26,44g Só: 0,56g Zsír: 12,88g Feh.: 14,21g H.Cuk: g Ca: 377,79mg
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	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	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
Ebéd	Magyaros karfiollevés tészta nélkül [9], Sárgarépafozelék [1,7], Darált hús, Kenyér [1] E: 348kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 41,73g Só: 0,50g Zsír: 15,75g Feh.: 14,97g H.Cuk: g Ca: 102,49mg	Paradicsomleves [1,9], Köleskása, Almás sajtos sült csirkemell [7,8] E: 288kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 33,34g Só: 0,37g Zsír: 7,08g Feh.: 22,24g H.Cuk: 1,00g Ca: 81,13mg	Zöldségleves [1,9], Paraj fozelék [1,7], Főtt tojás [3], Tört burgonya, fél adag E: 275kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 23,28g Só: 0,32g Zsír: 14,72g Feh.: 11,59g H.Cuk: g Ca: 189,46mg	Brokkolikrém leves [1,3,7], Natúr sertéskaraj [1], Bulgur fél adag [1], Párolt vegyesköret, fél adag E: 294kcal Tel.zsír.: 1,89g CH: 23,56g Só: 0,23g Zsír: 13,95g Feh.: 16,76g H.Cuk: g Ca: 73,89mg	Frankfurti leves [1,6,7], Kiwi, Kakaós croissant [1,3,6,7] E: 377kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 40,69g Só: 0,41g Zsír: 16,47g Feh.: 13,80g H.Cuk: g Ca: 77,90mg
Uzsonna	Csemege szalámi, Retek, Tej (2 dl) [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 252kcal Tel.zsír.: 4,84g CH: 26,42g Só: 0,40g Zsír: 10,63g Feh.: 12,60g H.Cuk: g Ca: 259,50mg	Kígyóuborka, Zöldségkrém, Tej (2 dl) [7], Félbarna kenyér [1] E: 228kcal Tel.zsír.: 3,57g CH: 34,46g Só: 0,32g Zsír: 7,75g Feh.: 11,71g H.Cuk: g Ca: 258,90mg	Tej (2 dl) [7], Vajas pogácsa [1,3,6,7] E: 247kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 24,78g Só: 0,28g Zsír: 11,86g Feh.: 10,45g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Sonkás pizza [1,3,7], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 308kcal Tel.zsír.: 3,64g CH: 36,19g Só: 0,22g Zsír: 10,23g Feh.: 17,25g H.Cuk: 0,70g Ca: 205,99mg	Kefir [7], Rozsos kenyér [1], Uborka E: 249kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 31,88g Só: 0,77g Zsír: 8,47g Feh.: 10,94g H.Cuk: g Ca: 282,19mg
Energia:	867,50kcal	804,32kcal	820,93kcal	913,28kcal	942,63kcal
Zsír:	31,71g	18,14g	37,48g	34,10g	38,00g
Telített zsírsav:	7,86g	7,72g	8,76g	9,83g	11,97g
Fehérje:	36,50g	43,60g	35,77g	49,29g	39,49g
Szénhidrát:	112,41g	122,08g	83,44g	99,46g	106,65g
Hozzáadott cukor:	9,07g	11,99g	g	0,70g	g
Só:	1,36g	1,00g	0,99g	1,16g	1,74g
Ca:	576,56mg	576,30mg	709,36mg	583,42mg	777,30mg

Bölcsőde 20 hónapos kor alatt

Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
Reggeli	Tejeskávé [7], Briós [1,3,7] E: 213kcal Tel.zsír: 2,23g CH: 34,09g Só: 0,44g Zsír: 4,79g Feh.: 8,03g H.Cuk: 9,07g Ca: 180,38mg	Tejbedara kakaó szóráttal [1,7] E: 204kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 34,91g Só: 0,27g Zsír: 3,23g Feh.: 8,61g H.Cuk: 10,99g Ca: 231,48mg	Párizsi felvágott [6], Paprika, Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 257kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 26,55g Só: 0,39g Zsír: 10,63g Feh.: 13,10g H.Cuk: g Ca: 259,20mg	Snidlinges túrókrém [7,11], Tej 2,8% [7], Rozsos kenyér [1] E: 281kcal Tel.zsír: 4,30g CH: 33,41g Só: 0,69g Zsír: 9,56g Feh.: 14,92g H.Cuk: g Ca: 294,09mg	Sajtkrém [7,8,11], Kígyóuborka, Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 280kcal Tel.zsír: 5,49g CH: 26,44g Só: 0,56g Zsír: 12,88g Feh.: 14,21g H.Cuk: g Ca: 377,79mg
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	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	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
Ebéd	Magyaros karfiollevés tészta nélkül [9], Sárgarépafozelék [1,7], Darált hús, Kenyér [1] E: 348kcal Tel.zsír: 0,79g CH: 41,73g Só: 0,50g Zsír: 15,75g Feh.: 14,97g H.Cuk: g Ca: 102,49mg	Paradicsomleves [1,9], Köleskása, Almás sajtos sült csirkemell [7,8] E: 288kcal Tel.zsír: 2,52g CH: 33,34g Só: 0,37g Zsír: 7,08g Feh.: 22,24g H.Cuk: 1,00g Ca: 81,13mg	Zöldségleves [1,9], Paraj fozelék [1,7], Főtt tojás [3], Tört burgonya, fél adag E: 275kcal Tel.zsír: 2,65g CH: 23,28g Só: 0,32g Zsír: 14,72g Feh.: 11,59g H.Cuk: g Ca: 189,46mg	Brokkolikrém leves [1,3,7], Natúr sertéskaraj [1], Bulgur fél adag [1], Párolt vegyesköret, fél adag E: 294kcal Tel.zsír: 1,89g CH: 23,56g Só: 0,23g Zsír: 13,95g Feh.: 16,76g H.Cuk: g Ca: 73,89mg	Frankfurti leves [1,6,7], Kiwi, Kakaós croissant [1,3,6,7] E: 377kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 40,89g Só: 0,41g Zsír: 16,47g Feh.: 13,80g H.Cuk: g Ca: 77,90mg
Uzsonna	Csemege szalámi, Retek, Tej (2 dl) [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 252kcal Tel.zsír: 4,84g CH: 26,42g Só: 0,40g Zsír: 10,63g Feh.: 12,60g H.Cuk: g Ca: 259,50mg	Kígyóuborka, Zöldségkrém, Tej (2 dl) [7], Félbarna kenyér [1] E: 228kcal Tel.zsír: 3,57g CH: 34,46g Só: 0,32g Zsír: 7,75g Feh.: 11,71g H.Cuk: g Ca: 258,90mg	Tej (2 dl) [7], Vajas pogácsa [1,3,6,7] E: 247kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 24,78g Só: 0,28g Zsír: 11,86g Feh.: 10,45g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Sonkás pizza [1,3,7], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 308kcal Tel.zsír: 3,64g CH: 36,19g Só: 0,22g Zsír: 10,23g Feh.: 17,25g H.Cuk: 0,70g Ca: 205,99mg	Kefir [7], Rozsos kenyér [1], Uborka E: 249kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 31,88g Só: 0,77g Zsír: 8,47g Feh.: 10,94g H.Cuk: g Ca: 282,19mg
Energia:	867,50kcal	804,32kcal	820,93kcal	913,28kcal	942,63kcal
Zsír:	31,71g	18,14g	37,48g	34,10g	38,00g
Telített zsírsav:	7,86g	7,72g	8,76g	9,83g	11,97g
Fehérje:	36,50g	43,60g	35,77g	49,29g	39,49g
Szénhidrát:	112,41g	122,08g	83,44g	99,46g	106,65g
Hozzáadott cukor:	9,07g	11,99g	g	0,70g	g
Só:	1,36g	1,00g	0,99g	1,16g	1,74g
Ca:	576,56mg	576,30mg	709,36mg	583,42mg	777,30mg

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