

Étlap

2024. március 4 - 2024. március 8



Bölcsőde 20 hónapos kor felett

Étkezés	2024.03.04 Hétfő	2024.03.05 Kedd	2024.03.06 Szerda	2024.03.07 Csütörtök	2024.03.08 Péntek
Reggeli	Csokis gabona pehely [1], Tej 2,8% [7] E: 307kcal Tel.zsír: 5,02g CH: 44,76g Só: 0,59g Zsír: 10,01g Feh.: 8,87g H.Cuk: g Ca: 360,15mg	Retek, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1], Kockasajt [7] E: 234kcal Tel.zsír: 3,05g CH: 33,32g Só: 0,27g Zsír: 8,59g Feh.: 12,71g H.Cuk: g Ca: 256,10mg	Tejeskávé [7], Briós [1,3,6,7] E: 214kcal Tel.zsír: 1,25g CH: 34,74g Só: 0,42g Zsír: 4,52g Feh.: 8,35g H.Cuk: 5,00g Ca: 173,63mg	Tojáskrém [3,7,10], Kígyóborka, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1] E: 268kcal Tel.zsír: 4,71g CH: 32,26g Só: 0,37g Zsír: 12,22g Feh.: 13,80g H.Cuk: g Ca: 262,85mg	Sonkás-sajtos melegszendvics tk [1,7], Paprika, Tej 2,8% [7] E: 309kcal Tel.zsír: 7,10g CH: 26,09g Só: 0,84g Zsír: 13,21g Feh.: 19,74g H.Cuk: g Ca: 373,28mg
Tízórai	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	Kiwi E: 55kcal Tel.zsír: g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g H.Cuk: g Ca: 34,20mg	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	Erőleves eperlevéllel [1,3,8,9], Zöldborsó főzelék [1,7], Darált vrsli [6] E: 323kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 25,77g Só: 0,13g Zsír: 15,70g Feh.: 18,80g H.Cuk: g Ca: 86,55mg	Burgonyaleves [1], Kakukkfűves sertéskaraj, Csöben sült brokkoli köret [1,3,7,8] E: 298kcal Tel.zsír: 3,43g CH: 15,68g Só: 0,39g Zsír: 16,05g Feh.: 20,93g H.Cuk: g Ca: 197,84mg	Csirkeguleves [1,3,9], Túrós tészta [1,7], Alma E: 340kcal Tel.zsír: 2,17g CH: 47,33g Só: 0,20g Zsír: 7,88g Feh.: 19,02g H.Cuk: g Ca: 68,19mg	Kertészleves [1,9], Húsgombóc paradicsommártással [1,3,9], Tört burgonya E: 337kcal Tel.zsír: 0,65g CH: 50,65g Só: 0,14g Zsír: 8,32g Feh.: 13,66g H.Cuk: 5,00g Ca: 40,31mg	Sütőtökrém leves [1,7], Párolt mustáros sertésszelet [1,7,10], Petrezselymes rizs E: 394kcal Tel.zsír: 2,58g CH: 49,63g Só: 0,25g Zsír: 13,64g Feh.: 16,39g H.Cuk: 0,05g Ca: 70,74mg
Uzsonna	Paprika, Vaj [7], Tej (2 dl) [7], Teljes kiőrlésű zsemle [1] E: 235kcal Tel.zsír: 4,97g CH: 26,62g Só: 0,36g Zsír: 9,85g Feh.: 9,60g H.Cuk: g Ca: 249,35mg	Tejberizs erdei gyümölcsöntettel [7] E: 254kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 48,40g Só: 0,23g Zsír: 2,55g Feh.: 7,92g H.Cuk: 15,48g Ca: 193,89mg	Póréhagyma, Padlizsánkrém [7], Tej (2 dl) [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 217kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 28,73g Só: 0,42g Zsír: 6,40g Feh.: 10,86g H.Cuk: g Ca: 280,60mg	Csirkemell hamburger salátával [1,3,7,10] E: 152kcal Tel.zsír: 1,44g CH: 18,07g Só: 0,34g Zsír: 4,09g Feh.: 15,60g H.Cuk: 0,14g Ca: 54,73mg	Vajas pogácsa [1,3,6,7] E: 127kcal Tel.zsír: g CH: 14,18g Só: 0,07g Zsír: 6,26g Feh.: 3,65g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	901,47kcal	817,18kcal	855,42kcal	811,49kcal	871,06kcal
Zsír:	35,74g	27,55g	18,87g	25,17g	33,38g
Telített zsírsav:	13,89g	7,86g	6,64g	6,79g	9,68g
Fehérje:	37,81g	41,92g	39,29g	43,96g	40,41g
Szénhidrát:	104,79g	103,77g	130,16g	111,15g	98,72g
Hozzáadott cukor:	g	15,48g	5,00g	5,14g	0,05g
Só:	1,09g	0,89g	1,08g	0,87g	1,17g
Ca:	735,47mg	657,28mg	527,22mg	392,09mg	464,72mg

Bölcsőde 20 hónapos kor alatt

Étkezés	2024.03.04 Hétfő	2024.03.05 Kedd	2024.03.06 Szerda	2024.03.07 Csütörtök	2024.03.08 Péntek
Reggeli	Csokis gabona pehely [1], Tej 2,8% [7] E: 307kcal Tel.zsír: 5,02g CH: 44,76g Só: 0,59g Zsír: 10,01g Feh.: 8,87g H.Cuk: g Ca: 360,15mg	Retek, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1], Kockasajt [7] E: 234kcal Tel.zsír: 3,05g CH: 33,32g Só: 0,27g Zsír: 8,59g Feh.: 12,71g H.Cuk: g Ca: 256,10mg	Tejeskávé [7], Briós [1,3,6,7] E: 214kcal Tel.zsír: 1,25g CH: 34,74g Só: 0,42g Zsír: 4,52g Feh.: 8,35g H.Cuk: 5,00g Ca: 173,63mg	Tojáskrém [3,7,10], Kígyóborka, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1] E: 268kcal Tel.zsír: 4,71g CH: 32,26g Só: 0,37g Zsír: 12,22g Feh.: 13,80g H.Cuk: g Ca: 262,85mg	Sonkás-sajtos melegszendvics tk [1,7], Paprika, Tej 2,8% [7] E: 309kcal Tel.zsír: 7,10g CH: 26,09g Só: 0,84g Zsír: 13,21g Feh.: 19,74g H.Cuk: g Ca: 373,28mg
Tízórai	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	Kiwi E: 55kcal Tel.zsír: g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g H.Cuk: g Ca: 34,20mg	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	Erőleves eperlevéllel [1,3,8,9], Zöldborsó főzelék [1,7], Darált virsli [6] E: 323kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 25,77g Só: 0,13g Zsír: 15,70g Feh.: 18,80g H.Cuk: g Ca: 86,55mg	Burgonyaleves [1], Kakukkfűves sertéskaraj, Csöben sült brokkoli köret [1,3,7,8] E: 298kcal Tel.zsír: 3,43g CH: 15,68g Só: 0,39g Zsír: 16,05g Feh.: 20,93g H.Cuk: g Ca: 197,84mg	Csirkeguleves [1,3,9], Túrós tészta [1,7], Alma E: 340kcal Tel.zsír: 2,17g CH: 47,33g Só: 0,20g Zsír: 7,88g Feh.: 19,02g H.Cuk: g Ca: 68,19mg	Kertészleves [1,9], Húsgombóc paradicsommártással [1,3,9], Tört burgonya E: 337kcal Tel.zsír: 0,65g CH: 50,65g Só: 0,14g Zsír: 8,32g Feh.: 13,66g H.Cuk: 5,00g Ca: 40,31mg	Sütőtökrém leves [1,7], Párolt mustáros sertésszelet [1,7,10], Petrezselymes rizs E: 394kcal Tel.zsír: 2,58g CH: 49,63g Só: 0,25g Zsír: 13,64g Feh.: 16,39g H.Cuk: 0,05g Ca: 70,74mg
Uzsonna	Paprika, Vaj [7], Tej (2 dl) [7], Teljes kiőrlésű zsemle [1] E: 235kcal Tel.zsír: 4,97g CH: 26,62g Só: 0,36g Zsír: 9,85g Feh.: 9,60g H.Cuk: g Ca: 249,35mg	Tejberizs erdei gyümölcsöntettel [7] E: 254kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 48,40g Só: 0,23g Zsír: 2,55g Feh.: 7,92g H.Cuk: 15,48g Ca: 193,89mg	Póréhagyma, Padlizsánkrém [7], Tej (2 dl) [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 217kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 28,73g Só: 0,42g Zsír: 6,40g Feh.: 10,86g H.Cuk: g Ca: 280,60mg	Csirke mell hamburger salátával [1,3,7,10] E: 152kcal Tel.zsír: 1,44g CH: 18,07g Só: 0,34g Zsír: 4,09g Feh.: 15,60g H.Cuk: 0,14g Ca: 54,73mg	Vajas pogácsa [1,3,6,7] E: 127kcal Tel.zsír: g CH: 14,18g Só: 0,07g Zsír: 6,26g Feh.: 3,65g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	901,47kcal	817,18kcal	855,42kcal	811,49kcal	871,06kcal
Zsír:	35,74g	27,55g	18,87g	25,17g	33,38g
Telített zsírsav:	13,89g	7,86g	6,64g	6,79g	9,68g
Fehérje:	37,81g	41,92g	39,29g	43,96g	40,41g
Szénhidrát:	104,79g	103,77g	130,16g	111,15g	98,72g
Hozzáadott cukor:	g	15,48g	5,00g	5,14g	0,05g
Só:	1,09g	0,89g	1,08g	0,87g	1,17g
Ca:	735,47mg	657,28mg	527,22mg	392,09mg	464,72mg

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. Csillagfűrt