

Bölcsőde 20 hónapos kor felett

Étlap
2024. május 6 - 2024. május 10

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
Reggeli	Tej 2,8% [7], Briós [1,3,7] E: 221kcal Tel.zsír: 4,02g CH: 27,69g Só: 0,44g Zsír: 7,97g Feh.: 9,45g H.Cuk: 4,07g Ca: 246,75mg	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	Sárgarépa, Vaj [7], Tej 2,8% [7], Francia kenyér [1] E: 235kcal Tel.zsír: 4,98g CH: 31,36g Só: 0,34g Zsír: 10,01g Feh.: 10,61g H.Cuk: g Ca: 262,05mg	Snidlinges tojáskrém [3,7,10], Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 267kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 26,16g Só: 0,50g Zsír: 12,21g Feh.: 12,77g H.Cuk: g Ca: 264,05mg	Melegszendvics sonkás [1], Paradicsom, Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 237kcal Tel.zsír: 3,24g CH: 26,85g Só: 0,65g Zsír: 9,10g Feh.: 11,64g H.Cuk: g Ca: 141,42mg
Tízórai	Mandarin E: 42kcal Tel.zsír: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg	Körte E: 53kcal Tel.zsír: g CH: 12,00g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,40g H.Cuk: g Ca: 15,70mg	Banán E: 84kcal Tel.zsír: g CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g H.Cuk: g Ca: 4,80mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	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	Tojásleves [1,3], Zöldbabfőzelék [1,7], Fűszeres csirkecsikok*, Alma E: 313kcal Tel.zsír: 3,07g CH: 23,33g Só: 0,25g Zsír: 14,63g Feh.: 20,69g H.Cuk: g Ca: 84,59mg	Magyaros* karfiolleves tésztával [1,3,9], Halrudacska* [1,3,4], Petrezselymes rizs, Csemege uborka E: 367kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 60,20g Só: 0,24g Zsír: 8,01g Feh.: 12,75g H.Cuk: g Ca: 39,62mg	Burgonyaleves [1], Kukoricás csirkemell csíkok [1,8], Tészta köret [1,3] E: 398kcal Tel.zsír: 0,81g CH: 61,93g Só: 0,12g Zsír: 6,98g Feh.: 20,99g H.Cuk: g Ca: 28,21mg	Erőleves tészta nélkül, Kakukkfűves sertéskaraj, Zöldséges bulgur [1] E: 304kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 28,23g Só: 0,36g Zsír: 11,89g Feh.: 21,11g H.Cuk: g Ca: 73,92mg	Frankfurti leves zöldségesen* [1,6,7], Lekváros levél [1,3,7] E: 339kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 37,79g Só: 0,36g Zsír: 16,86g Feh.: 7,73g H.Cuk: g Ca: 38,11mg
Uzsonna	Retek*, Diákcsemege szalámi*, Tej (2 dl) [7], Császárszemle [1,7] E: 345kcal Tel.zsír: 3,05g CH: 32,68g Só: 0,29g Zsír: 16,59g Feh.: 15,82g H.Cuk: g Ca: 267,78mg	Kígyóuborka*, Húspástétom házi* [7,9], Tej (2 dl) [7], Teljes kiőrlésű kifli [1,7] E: 279kcal Tel.zsír: 4,20g CH: 31,58g Só: 0,61g Zsír: 9,14g Feh.: 15,28g H.Cuk: g Ca: 268,76mg	Rácsos túrós táska [1,3,6,7] E: 120kcal Tel.zsír: g CH: 14,00g Só: 0,20g Zsír: 5,84g Feh.: 2,72g H.Cuk: g Ca: mg	Házi gyümölcsjoghurt* [7], Korpás kifli [1] E: 239kcal Tel.zsír: 3,00g CH: 35,37g Só: 0,58g Zsír: 6,15g Feh.: 10,35g H.Cuk: 4,00g Ca: 192,76mg	Kefir [7], Kifli [1,7] E: 255kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 33,15g Só: 0,42g Zsír: 8,38g Feh.: 11,41g H.Cuk: g Ca: 278,44mg
Energia:	922,35kcal	902,93kcal	837,66kcal	841,50kcal	885,82kcal
Zsír:	39,45g	20,68g	22,91g	30,60g	34,88g
Telített zsírsav:	10,13g	6,43g	5,79g	9,40g	9,72g
Fehérje:	46,59g	37,03g	35,36g	44,59g	31,68g
Szénhidrát:	92,52g	138,69g	126,65g	96,06g	107,96g
Hozzáadott cukor:	4,07g	10,99g	g	4,00g	g
Só:	0,98g	1,13g	0,70g	1,46g	1,42g
Ca:	619,82mg	555,56mg	295,06mg	540,18mg	492,17mg

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
Reggeli	Tej 2,8% [7], Briós [1,3,7] E: 221kcal Tel.zsír: 4,02g CH: 27,69g Só: 0,44g Zsír: 7,97g Feh.: 9,45g H.Cuk: 4,07g Ca: 246,75mg	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	Sárgarépa, Vaj [7], Tej 2,8% [7], Francia kenyér [1] E: 235kcal Tel.zsír: 4,98g CH: 31,36g Só: 0,34g Zsír: 10,01g Feh.: 10,61g H.Cuk: g Ca: 262,05mg	Snidlinges tojáskrém [3,7,10], Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 267kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 26,16g Só: 0,50g Zsír: 12,21g Feh.: 12,77g H.Cuk: g Ca: 264,05mg	Melegszendvics sonkás [1], Paradicsom, Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 237kcal Tel.zsír: 3,24g CH: 26,85g Só: 0,65g Zsír: 9,10g Feh.: 11,64g H.Cuk: g Ca: 141,42mg
Tízórai	Mandarin E: 42kcal Tel.zsír: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 24,70mg	Körte E: 53kcal Tel.zsír: g CH: 12,00g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,40g H.Cuk: g Ca: 15,70mg	Banán E: 84kcal Tel.zsír: g CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g H.Cuk: g Ca: 4,80mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	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	Tojásleves [1,3], Zöldbabfőzelék [1,7], Fűszeres csirkecsikok*, Alma E: 313kcal Tel.zsír: 3,07g CH: 23,33g Só: 0,25g Zsír: 14,63g Feh.: 20,69g H.Cuk: g Ca: 84,59mg	Magyaros* karfiolleves tésztával [1,3,9], Halrudacska* [1,3,4], Petrezselymes rizs, Csemege uborka E: 367kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 60,20g Só: 0,24g Zsír: 8,01g Feh.: 12,75g H.Cuk: g Ca: 39,62mg	Burgonyaleves [1], Kukoricás csirkemell csíkok [1,8], Tészta köret [1,3] E: 398kcal Tel.zsír: 0,81g CH: 61,93g Só: 0,12g Zsír: 6,98g Feh.: 20,99g H.Cuk: g Ca: 28,21mg	Erőleves tészta nélkül, Kakukkfűves sertéskaraj, Zöldséges bulgur [1] E: 304kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 28,23g Só: 0,36g Zsír: 11,89g Feh.: 21,11g H.Cuk: g Ca: 73,92mg	Frankfurti leves zöldségesen* [1,6,7], Lekváros levél [1,3,7] E: 339kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 37,79g Só: 0,36g Zsír: 16,86g Feh.: 7,73g H.Cuk: g Ca: 38,11mg
Uzsonna	Retek*, Diákcsemege szalámi*, Tej (2 dl) [7], Császárszemle [1,7] E: 345kcal Tel.zsír: 3,05g CH: 32,68g Só: 0,29g Zsír: 16,59g Feh.: 15,82g H.Cuk: g Ca: 267,78mg	Kígyóuborka*, Húspástétom házi* [7,9], Tej (2 dl) [7], Teljes kiőrlésű kifli [1,7] E: 279kcal Tel.zsír: 4,20g CH: 31,58g Só: 0,61g Zsír: 9,14g Feh.: 15,28g H.Cuk: g Ca: 268,76mg	Rácsos túrós táska [1,3,6,7] E: 120kcal Tel.zsír: g CH: 14,00g Só: 0,20g Zsír: 5,84g Feh.: 2,72g H.Cuk: g Ca: mg	Házi gyümölcsjoghurt* [7], Korpás kifli [1] E: 239kcal Tel.zsír: 3,00g CH: 35,37g Só: 0,58g Zsír: 6,15g Feh.: 10,35g H.Cuk: 4,00g Ca: 192,76mg	Kefir [7], Kifli [1,7] E: 255kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 33,15g Só: 0,42g Zsír: 8,38g Feh.: 11,41g H.Cuk: g Ca: 278,44mg
Energia:	922,35kcal	902,93kcal	837,66kcal	841,50kcal	885,82kcal
Zsír:	39,45g	20,68g	22,91g	30,60g	34,88g
Telített zsírsav:	10,13g	6,43g	5,79g	9,40g	9,72g
Fehérje:	46,59g	37,03g	35,36g	44,59g	31,68g
Szénhidrát:	92,52g	138,69g	126,65g	96,06g	107,96g
Hozzáadott cukor:	4,07g	10,99g	g	4,00g	g
Só:	0,98g	1,13g	0,70g	1,46g	1,42g
Ca:	619,82mg	555,56mg	295,06mg	540,18mg	492,17mg

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. Szén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt