

## Bölcsőde 20 hónap felett

## Étlap

2025. március 31 - 2025. április 4

Étkezés	2025.03.31 Hétfő	2025.04.01 Kedd	2025.04.02 Szerda	2025.04.03 Csütörtök	2025.04.04 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Fatörzs kifli 60 g<sup>1,3,7</sup></b> E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Tej, UHT ( 2,8 %)<sup>7</sup></b> E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	<b>Kakaó ital<sup>7</sup></b> E: 95kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 9g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g <b>kifli<sup>1,3,7</sup></b> E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Szárnymájkrém<sup>7</sup></b> E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	<b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>carpathia eper extradzsem</b> E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g <b>Graham kenyér</b> E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Tej, UHT ( 2,8 %)<sup>7</sup></b> E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	<b>Limonádé</b> E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g <b>Csirkemell sonka (Kedvenc ízek)</b> E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	<b>Kalács (foszlós)<sup>1,3,7</sup></b> E: 163kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>Tej, UHT ( 2,8 %)<sup>7</sup></b> E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g
<b>Tízórai</b>	<b>Alma</b> E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g	<b>Szőlő</b> E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>háztartási keksz<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, H.Cuk: 7g, Só: 0,4g	<b>Gyümölcssaláta (Albatross)</b> E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>kiwi</b> E: 55kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>100 %-os gyümölcsle</b> E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g
<b>Ebéd</b>	<b>Sertéssült (comb)<sup>9</sup></b> E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup></b> E: 208kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 28g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g <b>Kenyer (félbarna)<sup>1</sup></b> E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	<b>Csöben sült brokkoli csirkemellel rétegezve<sup>1,3,7</sup></b> E: 168kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Csontleves<sup>1,3</sup></b> E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Töltött paprika paradicsommártással<sup>1,3</sup></b> E: 211kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 29g, H.Cuk: 5g, Só: 0,3g	<b>Lencsefőzelék áttörve<sup>1,7,10</sup></b> E: 206kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 23g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g <b>KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)<sup>1</sup></b> E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	<b>Zöldséges halvagdalt tepsiben sütve<sup>1,3,4</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Főtt burgonya</b> E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g
<b>Uzsonna</b>	<b>Zala felvágott<sup>6</sup></b> E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g <b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>paprika</b> E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Graham zsemle 50g<sup>1</sup></b> E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	<b>zsemle körözött paprika<sup>1,6,7</sup></b> E: 119kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	<b>Szárnas húskrém</b> E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Uborka/kigyó/ KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)<sup>1</sup></b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	<b>Tojáskrém<sup>3,7,10</sup></b> E: 58kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>PÓRÉHAGYMA</b> E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Vizes zsemle (54 G)<sup>1</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Sajtkrém, darált napraforgó maggal<sup>7</sup></b> E: 72kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Paradicsom</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Kenyer (félbarna)<sup>1</sup></b> E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g
Energia:	845,39kcal	829,69kcal	756,36kcal	787,35kcal	750,24kcal
Zsír:	28,34g	19,06g	17,11g	18,24g	19,86g
Telített zsírsav:	6,23g	8,02g	4,05g	0,03g	7,08g
Fehérje:	41,85g	41,44g	32,41g	33,21g	33,86g
Szénhidrát:	100,18g	119,61g	105,66g	116,12g	101,97g
Hozzáadott cukor:	28,09g	14,61g	20,30g	10,59g	26,80g
Só:	1,84g	2,92g	2,22g	2,33g	1,43g
Ca:	512,50mg	478,23mg	280,76mg	104,03mg	292,33mg

**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

A változás jogát fenntartjuk!