






























Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
<b>2025.03.31. Bölcsőde étkezés</b>							
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,05g	0,21g	0,14g/0,02	
Fatörzskifli (100gr) *01,07	184,39Kcal	6,5g	0,41g	31g	4,7g	3,9g/1,75g	
Főtt kemény tojás 0. *03	66,06Kcal	0g	0,14g	0,24g	5,4g	4,8g/0g	
Kenyér teljes kiörlésű *01,07	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Multivitaminos gyümölcslé (100%)	59,08Kcal	12g	0g	13,2g	0,6g	0g/0g	
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Sajt krémsajt * 07 =	27,63Kcal	0,8g	0g	2g	2,2g	1,2g/0,6g	
Sóskamártás 0. (01,07)	65,64Kcal	3,75g	0,01g	9,62g	2,17g	1,95g/0g	
Tea 0.	23,21Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,11g	0,07g/0g	
Tej pasztörözött 2,8% *07	110,9Kcal	9,2g	0g	9,2g	5,8g	5,6g/0g	
Tört burgonya 0.	188,81Kcal	0g	0,03g	40g	5g	0,4g/0g	
<b>Étkezés összesen:</b>	<b>876,68Kcal</b>	<b>46,06g</b>	<b>1,24g</b>	<b>140,11g</b>	<b>31,23g</b>	<b>18,87g/2,6</b>	
<b>2025.04.01. Bölcsőde étkezés</b>							
ananász ivólé 100%	65,68Kcal	0g	0g	0g	0g	0g/0g	
banán =	105,16Kcal	0g	0,06g	24,2g	1,3g	0,1g/0g	
felvágott zala (Kométa) =	29Kcal	0g	0g	0,22g	1,95g	2,25g/0,81	
Fokhagymás csirkecomb 0. *01	111,16Kcal	0g	0,5g	3,63g	11,01g	5,64g/0g	
kenyér burgonyás *01,12	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	
margarin liga csészés 20% zsír =	14,15Kcal	0g	0,07g	0g	0g	1,6g/0,48g	
Paradicsomos káposztafőzelék 0. *01	140,89Kcal	7,21g	0,17g	21,2g	3,73g	4,49g/0g	
rettek-jégcsapretek =	3,01Kcal	0g	0g	0,44g	0,24g	0,02g/0g	
Tejbedara kakaóval 0. *01,07	221,98Kcal	8,74g	0,35g	33,03g	8,94g	5,97g/0,07	
Vaniliás tej 0. *07	106,03Kcal	4g	0,17g	11,95g	5,1g	4,2g/0g	
<b>Étkezés összesen:</b>	<b>902,41Kcal</b>	<b>20,34g</b>	<b>1,79g</b>	<b>115,87g</b>	<b>35,7g</b>	<b>24,63g/1,4</b>	
<b>2025.04.02. Bölcsőde étkezés</b>							
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,05g	0,21g	0,14g/0,02	
Kenyér teljes kiörlésű *01,07	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Metéőhagymás tojáskrém 0. *03,10	34,81Kcal	0g	0,41g	0,58g	1,98g	2,73g/0,3g	
paradicsom =	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Rakott sárgarépa bulgurral 0. *01,07	373,47Kcal	8,48g	0,34g	47,07g	18,13g	10,74g/0,1	
sajtos stangli (100gr) *01,07	185,35Kcal	1,85g	0,8g	32g	6,5g	2,8g/1,1g	
Tea 0.	23,21Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,11g	0,07g/0g	
Tej pasztörözött 2,8% *07	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Tej pasztörözött 2,8% *07	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
<b>Étkezés összesen:</b>	<b>912,34Kcal</b>	<b>36,11g</b>	<b>2,19g</b>	<b>126,66g</b>	<b>39,48g</b>	<b>24,56g/1,8</b>	
<b>2025.04.03. Bölcsőde étkezés</b>							
Almakompót 0.	58,71Kcal	17,88g	0,01g	12,22g	0,44g	0,45g/0g	
felvágott csirkemellsonka =	19,54Kcal	0g	0g	1,05g	3,33g	0,21g/0g	
Húsos tészta 0. *01,03	328,32Kcal	0g	0,42g	38,58g	18,4g	10,8g/0g	
Kakaó 0. *06,07	105,88Kcal	2,2g	0,18g	11,11g	5,53g	4,36g/0,06	

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
<b>2025.04.03. Bölcsoéde étkezés</b>							
kenyér burgonyás *01,12	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	
kenyér félbarna *01 =	103,73Kcal	0,04g	0,52g	20,92g	3,88g	0,4g/0,04g	
lilahagyma	6,31Kcal	0g	0g	1,51g	0,14g	0,01g/0g	
Limonádé 0.	22,85Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,04g	0,05g/0g	
margarin delma csészés	28,13Kcal	0g	0,00g	0g	0g	3,12g/0,8g	
reték-jégcsapretek =	3,01Kcal	0g	0g	0,44g	0,24g	0,02g/0g	
Tej pasztörözött 2,8% *07	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Vaj teavaj *07 =	72,39Kcal	0g	0g	0,05g	0,04g	8,2g/5,2g	
<b>Étkezés összesen:</b>	<b>926,3Kcal</b>	<b>31,69g</b>	<b>1,62g</b>	<b>118,27g</b>	<b>39,24g</b>	<b>31,64g/6,2</b>	
<b>2025.04.04. Bölcsoéde étkezés</b>							
alma ivólé 100%	36,14Kcal	16,8g	0g	84g	0,48g	0,48g/0g	
Burgonyapüré 0. *07	300,59Kcal	0g	0,13g	51,74g	8,39g	6,04g/1,68	
kenyér szabolcsi *01	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0,16g	
Kenyér teljes kiörlésű *01,07	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Körözött 0. *07	35,73Kcal	0g	0,2g	1,26g	3,51g	1,66g/0g	
körte =	42,45Kcal	6,24g	0,00g	9,6g	0,32g	0,24g/0g	
Majoránnás csirkemáj 0.	119,14Kcal	0g	0,4g	2,91g	12,2g	6,24g/0g	
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
paradicsom =	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Tea 0.	23,21Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,11g	0,07g/0g	
Tej pasztörözött 2,8% *07	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Tonhalkrém 0. *04,10	68,1Kcal	0g	0,19g	0,15g	4,8g	5,34g/0,46	
<b>Étkezés összesen:</b>	<b>926,99Kcal</b>	<b>35,8g</b>	<b>2,1g</b>	<b>201,57g</b>	<b>43,37g</b>	<b>25,53g/2,5</b>	

**Összesítés:**

Sorok száma: 54

Jó étvágyat kívánunk!