












































Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
<b>2025.04.07. Bölcösöde étkezés</b>							
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,05g	0,21g	0,14g/0,02	
felv sertés párizsi (Kométa) =	31,98Kcal	0g	0g	0,03g	1,78g	2,73g/0g	
kenyér szabolcsi *01	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0,16g	
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
puffancs 100 gr *01,03,07	155,71Kcal	3,95g	0,37g	26,5g	4,25g	3,25g/1,5g	  
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	
Vagdalszelet sertéshúsból 0. *01,03	140,24Kcal	0,03g	0,79g	8,06g	11,01g	7,03g/0,01	 
Vaj teavaj *07 =	57,92Kcal	0g	0g	0,04g	0,03g	6,56g/4,16	
Zöldbabfőzelék 0. *01,07	110,6Kcal	0g	0,53g	17,29g	5,1g	2,39g/0g	 
<b>Étkezés összesen:</b>	<b>814,3Kcal</b>	<b>29,8g</b>	<b>2,21g</b>	<b>101,14g</b>	<b>34,24g</b>	<b>29,91g/5,8</b>	
<b>2025.04.08. Bölcösöde étkezés</b>							
alma ivólé 100%	36,14Kcal	16,8g	0g	84g	0,48g	0,48g/0g	
császárszemle *01,07	161,53Kcal	1,76g	0,48g	30,8g	4,84g	1,36g/0,44	 
csemege uborka (0,38)	5,64Kcal	0g	0g	1,04g	0,24g	0,04g/0g	
Kakaó 0. *06,07	105,88Kcal	2,2g	0,18g	11,11g	5,53g	4,36g/0,06	 
Kenyér teljes kiörlésű *01,07	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	 
margarin delma csészés	28,13Kcal	0g	0,00g	0g	0g	3,12g/0,8g	
margarin liga csészés 20% zsír =	17,69Kcal	0g	0,08g	0g	0g	2g/0,6g	
Panírozott halszelet 0. *01,03,04	161,78Kcal	0,49g	0,62g	12,74g	8,12g	8,58g/0,56	 
paradicsom =	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
rettek-jégcsapretek =	3,01Kcal	0g	0g	0,44g	0,24g	0,02g/0g	
Sajt lapka *07	54,21Kcal	0,8g	0,06g	0,8g	2,96g	4,4g/3g	
Tea 0.	23,21Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,11g	0,07g/0g	
Zelleres burgonyahab 0. *07,09	248,67Kcal	0g	0,16g	43,64g	6,79g	4,61g/1,4g	 
<b>Étkezés összesen:</b>	<b>955,55Kcal</b>	<b>27,55g</b>	<b>2,23g</b>	<b>208,58g</b>	<b>34,32g</b>	<b>29,84g/7,1</b>	
<b>2025.04.09. Bölcösöde étkezés</b>							
banán =	105,16Kcal	0g	0,06g	24,2g	1,3g	0,1g/0g	
cerbona (gabonagolyó,	69,26Kcal	5,6g	0,1g	15g	1,74g	0,52g/0,16	
Főtt kemény tojás 0. *03	49,55Kcal	0g	0,11g	0,18g	4,05g	3,6g/0g	
kenyér szabolcsi *01	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0,16g	
Limonádé 0.	22,85Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,04g	0,05g/0g	
margarin liga csészés 20% zsír =	14,15Kcal	0g	0,07g	0g	0g	1,6g/0,48g	
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Sült csirkecomb 0.	99,65Kcal	0g	0,5g	1,26g	10,54g	5,6g/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	
Vöröslencse főzelék 0. *01,07	262,2Kcal	1g	0,83g	33,25g	14,11g	7,24g/0,05	  
<b>Étkezés összesen:</b>	<b>875,78Kcal</b>	<b>24,1g</b>	<b>2,18g</b>	<b>112,06g</b>	<b>43,52g</b>	<b>26,46g/0,8</b>	

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
<b>2025.04.10. Bölcsőde étkezés</b>							
ananász ivólé 100%	65,68Kcal	0g	0g	0g	0g	0g/0g	
felv fürdői sonka =	24,02Kcal	0g	0,36g	0,03g	3,18g	1,23g/0,2g	
Húsgombóc leves 0. *01,03,09 =	138,59Kcal	3,06g	0,55g	9,01g	8,82g	7,33g/0g	
kenyér burgonyás *01,12	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	
Kenyér teljes kiörlésű *01,07	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
lilahagyma	6,31Kcal	0g	0g	1,51g	0,14g	0,01g/0g	
margarin delma csészés	28,13Kcal	0g	0,00g	0g	0g	3,12g/0,8g	
Meggyes-mákos kevert 0. *1,3,7	273,67Kcal	19,14g	0,12g	35,46g	6,07g	12,37g/3,3	
Tej pasztőrözött 2,8% *07	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Tej pasztőrözött 2,8% *07	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Zöldségkrém 0. *03,07,09,10	46,27Kcal	0,78g	0,26g	3,05g	1,55g	3,13g/0g	
<b>Étkezés összesen:</b>	<b>937,44Kcal</b>	<b>35,67g</b>	<b>2,41g</b>	<b>100,22g</b>	<b>35,53g</b>	<b>35,59g/4,7</b>	

<b>2025.04.11. Bölcsőde étkezés</b>							
kenyér burgonyás *01,12	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	
kenyér szabolcsi *01	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0,16g	
májkrem baromfi 180gr (Globus) *01	33,27Kcal	0g	0g	0,3g	1,99g	2,55g/0g	
Multivitaminos gyümölcsle (100%)	59,08Kcal	12g	0g	13,2g	0,6g	0g/0g	
őszibarack befőtt (0,47)	36,14Kcal	8,48g	0g	8,48g	0,2g	0g/0g	
paradicsom =	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Pulykarizottó 0.	307,22Kcal	0g	1,45g	33,43g	16,7g	11,38g/1,7	
Tea 0.	23,21Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,11g	0,07g/0g	
Tejeskávé 0. *07	101,33Kcal	1,98g	0,17g	10,38g	5,26g	4,3g/0g	
uborka =	2,39Kcal	0g	0,00g	0,34g	0,2g	0,02g/0g	
vajkrém *07 =	38,05Kcal	0g	0g	0,2g	0,25g	4g/0g	
<b>Étkezés összesen:</b>	<b>815,22Kcal</b>	<b>28,4g</b>	<b>2,63g</b>	<b>113,94g</b>	<b>32,92g</b>	<b>23,12g/1,9</b>	

<b>Összesítés:</b>	Sorok száma: 57
--------------------	-----------------

Jó étvágyat kívánunk!