

| Étel neve                           | Energia           | Cukor         | Só           | Szénhidrát     | Fehérje       | Zsír/telített     | Allergének                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|----------------|---------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2025.04.14. Bölcsőde étkezés</b> |                   |               |              |                |               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Alma                                | 41,68Kcal         | 8,31g         | 0g           | 11,04g         | 0,21g         | 0,14g/0,02        |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Fonott kalács                       | 161,47Kcal        | 4,48g         | 0,42g        | 22,32g         | 3,76g         | 4g/0g             |                                                                                             |
| Kakaó 0.(7.)                        | 98,8Kcal          | 9,9g          | 0,02g        | 10,06g         | 4,55g         | 4,34g/0,06        |                                                                                                                                                                                |
| Karfiolfőzelék 0.(1.7.12.)          | 93,56Kcal         | 2,42g         | 0,59g        | 11,09g         | 4,51g         | 2,53g/0,03        |                                                                                             |
| Vagdalszelet csirkehúsból 0. *03    | 150,28Kcal        | 0,09g         | 0,72g        | 10,64g         | 13,16g        | 5,8g/0,22g        |                                                                                             |
| Limonádé 0.                         | 21,95Kcal         | 5g            | 0g           | 5,22g          | 0,00g         | 0g/0g             |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kenyér teljes kiörlésű 1.           | 105,26Kcal        | 0,32g         | 0,64g        | 18g            | 4,8g          | 0,76g/0,24        |                                                                                                                                                                                |
| Margarin liga csészés               | 18,02Kcal         | 0g            | 0,08g        | 0g             | 0g            | 2g/0,6g           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Sajt trappista (7)                  | 74,28Kcal         | 0g            | 0,00g        | 0,32g          | 5,54g         | 5,62g/0g          |                                                                                                                                                                                |
| Tea 0.                              | 23,4Kcal          | 5,21g         | 0,00g        | 5,23g          | 0,05g         | 0,06g/0g          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zöldpaprika 0.(R.v.U.)              | 3,92Kcal          | 0g            | 0g           | 0,6g           | 0,24g         | 0,06g/0g          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Étkezés összesen:                   | <b>792,62Kcal</b> | <b>35,74g</b> | <b>2,47g</b> | <b>94,52g</b>  | <b>36,82g</b> | <b>25,32g/1,1</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>2025.04.15. Bölcsőde étkezés</b> |                   |               |              |                |               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Gyümölcsmártás 0.(1.7.)             | 172,61Kcal        | 19,44g        | 0,26g        | 34,85g         | 2,32g         | 2,45g/0,04        |                                                                                             |
| Kenyér burgonyás(1.12.)             | 105,35Kcal        | 0,4g          | 0,48g        | 21,2g          | 3,44g         | 0,36g/0,12        |                                                                                           |
| Paradicsom 0.(R.v.U.)               | 4,4Kcal           | 0g            | 0,00g        | 0,8g           | 0,2g          | 0,04g/0g          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Párolt sertéscomb 0.                | 98,5Kcal          | 0g            | 0,51g        | 0,75g          | 10,59g        | 5,9g/0,2g         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Petrezselymes túrókrém 0.(7.)       | 22,14Kcal         | 0,44g         | 0,11g        | 0,67g          | 2,05g         | 1,2g/0,6g         |                                                                                                                                                                              |
| Pirított dara 0.(1.)                | 171,74Kcal        | 0,88g         | 0,1g         | 28,92g         | 4,04g         | 3,96g/0,52        |                                                                                                                                                                              |
| Tea 0.                              | 23,4Kcal          | 5,21g         | 0,00g        | 5,23g          | 0,05g         | 0,06g/0g          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Alma ivólé 100%                     | 31,79Kcal         | 10g           | 0g           | 11g            | 0,4g          | 0,4g/0g           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Forralt tej 0.(7.)                  | 83,17Kcal         | 6,9g          | 0g           | 6,9g           | 4,35g         | 4,2g/0g           |                                                                                                                                                                              |
| Kenyér Szabolcsi 1kg (1.)           | 104,78Kcal        | 0,36g         | 0,52g        | 20,4g          | 3,96g         | 0,4g/0g           |                                                                                                                                                                              |
| Kígyó uborka 0.(R.v.U.)             | 2,34Kcal          | 0g            | 0,00g        | 0,34g          | 0,2g          | 0,02g/0g          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Majonézes tojáskrém 0.(3.10.)       | 57,34Kcal         | 0,45g         | 0,5g         | 1,1g           | 2,01g         | 4,93g/0,35        |    |
| Étkezés összesen:                   | <b>877,56Kcal</b> | <b>44,08g</b> | <b>2,49g</b> | <b>132,16g</b> | <b>33,6g</b>  | <b>23,92g/1,8</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>2025.04.16. Bölcsőde étkezés</b> |                   |               |              |                |               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Banán                               | 95,84Kcal         | 0g            | 0,06g        | 21g            | 1,3g          | 0,2g/0g           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Csirkepörkölt 0.                    | 111,28Kcal        | 0g            | 1g           | 1,71g          | 10,71g        | 6,31g/0,4g        |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Felvágott zala (Kométa)             | 28,75Kcal         | 0,03g         | 0,25g        | 0,22g          | 1,95g         | 2,25g/0,81        |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Forralt tej 0.(7.)                  | 83,17Kcal         | 6,9g          | 0g           | 6,9g           | 4,35g         | 4,2g/0g           |                                                                                                                                                                              |
| Kelkáposztafőzelék 0. (1)           | 166,43Kcal        | 5,76g         | 0,58g        | 23,07g         | 7,56g         | 4,33g/0,42        |                                                                                                                                                                              |
| Kenyér teljes kiörlésű 1.           | 105,26Kcal        | 0,32g         | 0,64g        | 18g            | 4,8g          | 0,76g/0,24        |                                                                                                                                                                              |
| Margarin delma csészés              | 17,69Kcal         | 0g            | 0,08g        | 0,05g          | 0,05g         | 2g/0,6g           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Retek jégcsap 0.(R.v.U.)            | 2,92Kcal          | 0g            | 0g           | 0,44g          | 0,24g         | 0,02g/0g          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Limonádé 0.                         | 21,95Kcal         | 5g            | 0g           | 5,22g          | 0,00g         | 0g/0g             |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Forralt tej 0.(7.)                  | 83,17Kcal         | 6,9g          | 0g           | 6,9g           | 4,35g         | 4,2g/0g           |                                                                                                                                                                              |
| Kenyér félbarna (1.)                | 100,1Kcal         | 0,4g          | 0,6g         | 19,2g          | 3,36g         | 0,52g/0g          |                                                                                                                                                                              |
| Mézes teavaj 0. (7)                 | 74,46Kcal         | 4,05g         | 0g           | 4,09g          | 0,05g         | 6,56g/4,16        |                                                                                                                                                                              |
| Étkezés összesen:                   | <b>891,02Kcal</b> | <b>29,36g</b> | <b>3,2g</b>  | <b>106,81g</b> | <b>38,72g</b> | <b>31,36g/6,6</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| Étel neve                            | Energia           | Cukor         | Só           | Szénhidrát     | Fehérje       | Zsír/telített     | Allergének |
|--------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|----------------|---------------|-------------------|------------|
| <b>2025.04.17. Bölcsőde étkezés</b>  |                   |               |              |                |               |                   |            |
| Alma                                 | 41,68Kcal         | 8,31g         | 0g           | 11,04g         | 0,21g         | 0,14g/0,02        |            |
| Céklasaláta 0.                       | 39,2Kcal          | 5g            | 0,35g        | 8,57g          | 0,8g          | 0,06g/0g          |            |
| Császárszemle (1.3.)                 | 161,53Kcal        | 1,76g         | 0,48g        | 30,8g          | 4,84g         | 1,36g/0,44        |            |
| Danone joghurt gyümölcsös 110        | 80,07Kcal         | 12,2g         | 0,12g        | 13,3g          | 2,6g          | 1,8g/1,2g         |            |
| Rakott burgonya daráltússal 0.(3.7.) | 383,89Kcal        | 0g            | 1,16g        | 42,38g         | 18,61g        | 13,37g/0,4        |            |
| Tea 0.                               | 23,4Kcal          | 5,21g         | 0,00g        | 5,23g          | 0,05g         | 0,06g/0g          |            |
| Bazsalikomos halkrém 0.(4.)          | 42,36Kcal         | 0,03g         | 0,24g        | 0,19g          | 4,63g         | 1,71g/0,51        |            |
| Forralt tej 0.(7.)                   | 83,17Kcal         | 6,9g          | 0g           | 6,9g           | 4,35g         | 4,2g/0g           |            |
| Kenyér Szabolcsi 1kg (1.)            | 104,78Kcal        | 0,36g         | 0,52g        | 20,4g          | 3,96g         | 0,4g/0g           |            |
| Lilahagyma 0.(R.v.U.)                | 8,03Kcal          | 0g            | 0g           | 1,66g          | 0,24g         | 0,02g/0g          |            |
| Étkezés összesen:                    | <b>968,11Kcal</b> | <b>39,77g</b> | <b>2,87g</b> | <b>140,47g</b> | <b>40,29g</b> | <b>23,12g/2,5</b> |            |
| <b>2025.04.23. Bölcsőde étkezés</b>  |                   |               |              |                |               |                   |            |
| Alma                                 | 41,68Kcal         | 8,31g         | 0g           | 11,04g         | 0,21g         | 0,14g/0,02        |            |
| Fűszeres sült hal(sütőben) 0.(4.)    | 75,12Kcal         | 0g            | 0,16g        | 0,68g          | 10,54g        | 3,31g/0,54        |            |
| Kenyér burgonyás(1.12.)              | 105,35Kcal        | 0,4g          | 0,48g        | 21,2g          | 3,44g         | 0,36g/0,12        |            |
| Lilahagyma 0.(R.v.U.)                | 8,03Kcal          | 0g            | 0g           | 1,66g          | 0,24g         | 0,02g/0g          |            |
| Májkrem baromfi 180gr                | 34,75Kcal         | 0,08g         | 0,3g         | 0,6g           | 1,9g          | 2,78g/0,92        |            |
| Tea 0.                               | 23,4Kcal          | 5,21g         | 0,00g        | 5,23g          | 0,05g         | 0,06g/0g          |            |
| Zöldséges rizs 0.                    | 206,06Kcal        | 0g            | 0,11g        | 37,54g         | 4,44g         | 3,94g/0,4g        |            |
| Limonádé 0.                          | 21,95Kcal         | 5g            | 0g           | 5,22g          | 0,00g         | 0g/0g             |            |
| Felv fürdői sonka                    | 20,08Kcal         | 0g            | 0,48g        | 0,92g          | 2,6g          | 0,68g/0,26        |            |
| Forralt tej 0.(7.)                   | 83,17Kcal         | 6,9g          | 0g           | 6,9g           | 4,35g         | 4,2g/0g           |            |
| Kenyér Szabolcsi 1kg (1.)            | 104,78Kcal        | 0,36g         | 0,52g        | 20,4g          | 3,96g         | 0,4g/0g           |            |
| Margarin delma csészés               | 26,53Kcal         | 0g            | 0,12g        | 0,07g          | 0,07g         | 3g/0,9g           |            |
| Paradicsom 0.(R.v.U.)                | 4,4Kcal           | 0g            | 0,00g        | 0,8g           | 0,2g          | 0,04g/0g          |            |
| Étkezés összesen:                    | <b>755,3Kcal</b>  | <b>26,26g</b> | <b>2,17g</b> | <b>112,27g</b> | <b>32g</b>    | <b>18,92g/3,1</b> |            |
| <b>2025.04.24. Bölcsőde étkezés</b>  |                   |               |              |                |               |                   |            |
| Csöben sült zöldségek csirkehússal   | 314,24Kcal        | 3,66g         | 0,3g         | 27,64g         | 19,72g        | 12,79g/2,3        |            |
| Kenyér teljes kiörlésű 1.            | 105,26Kcal        | 0,32g         | 0,64g        | 18g            | 4,8g          | 0,76g/0,24        |            |
| Körte                                | 42,45Kcal         | 6,24g         | 0,00g        | 9,6g           | 0,32g         | 0,24g/0g          |            |
| Lilahagyma 0.(R.v.U.)                | 8,03Kcal          | 0g            | 0g           | 1,66g          | 0,24g         | 0,02g/0g          |            |
| Szardíniakrém 0. (4.)                | 90,11Kcal         | 0,1g          | 0,17g        | 0,59g          | 3,54g         | 8,17g/1,5g        |            |
| Tejeskávét 0.(7.)                    | 94,72Kcal         | 8,85g         | 0,00g        | 9,6g           | 4,35g         | 4,2g/0g           |            |
| Multivitaminos gyümölcsle 100%       | 4,92Kcal          | 1g            | 0g           | 1,1g           | 0,04g         | 0,04g/0g          |            |
| Fahéjas zabkása 0. (1,7,)            | 198,31Kcal        | 12,42g        | 0g           | 24,03g         | 8,4g          | 7g/0,26g          |            |
| Étkezés összesen:                    | <b>858,04Kcal</b> | <b>32,6g</b>  | <b>1,11g</b> | <b>92,22g</b>  | <b>41,41g</b> | <b>33,22g/4,3</b> |            |
| <b>2025.04.25. Bölcsőde étkezés</b>  |                   |               |              |                |               |                   |            |
| Alma                                 | 41,68Kcal         | 8,31g         | 0g           | 11,04g         | 0,21g         | 0,14g/0,02        |            |
| Forralt tej 0.(7.)                   | 83,17Kcal         | 6,9g          | 0g           | 6,9g           | 4,35g         | 4,2g/0g           |            |
| Kakaós rúd 100 gr.(1,3,7)            | 166,95Kcal        | 0,12g         | 0,41g        | 0,31g          | 3,8g          | 2,4g/0,75g        |            |

| Étel neve                           | Energia          | Cukor         | Só          | Szénhidrát    | Fehérje       | Zsír/telített     | Allergének                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------|------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2025.04.25. Bölcsőde étkezés</b> |                  |               |             |               |               |                   |                                                                                                                                                                         |
| Sárgaborsó főzelék 0. (1.)          | 249,25Kcal       | 2,12g         | 0,1g        | 35,8g         | 12,01g        | 4,74g/0,72        |                                                                                      |
| Sertéspörkölt 0.                    | 122,92Kcal       | 0g            | 0,51g       | 1,66g         | 10,76g        | 7,77g/0,4g        |                                                                                                                                                                         |
| Tea 0.                              | 23,4Kcal         | 5,21g         | 0,00g       | 5,23g         | 0,05g         | 0,06g/0g          |                                                                                                                                                                         |
| Felvágott tavaszi (Kométa)          | 27,5Kcal         | 0g            | 0g          | 0,36g         | 1,54g         | 2,19g/0g          |                                                                                                                                                                         |
| Forralt tej 0.(7.)                  | 83,17Kcal        | 6,9g          | 0g          | 6,9g          | 4,35g         | 4,2g/0g           |                                                                                      |
| Kenyér burgonyás(1.12.)             | 105,35Kcal       | 0,4g          | 0,48g       | 21,2g         | 3,44g         | 0,36g/0,12        |   |
| Retek jégcsap 0.(R.v.U.)            | 2,92Kcal         | 0g            | 0g          | 0,44g         | 0,24g         | 0,02g/0g          |                                                                                                                                                                         |
| Vaj teavaj (7.)                     | 72,39Kcal        | 0g            | 0g          | 0,05g         | 0,04g         | 8,2g/5,2g         |                                                                                      |
| <b>Étkezés összesen:</b>            | <b>978,7Kcal</b> | <b>29,95g</b> | <b>1,5g</b> | <b>89,89g</b> | <b>40,79g</b> | <b>34,27g/7,2</b> |                                                                                                                                                                         |

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| <b>Összesítés:</b> | Sorok száma: 77 |
|--------------------|-----------------|

Jó étvágyat kívánunk!