

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2024. december 9 - 2024. december 15

Étkezés	2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek	2024.12.14 Szombat	2024.12.15 Vasárnap	
Reggeli	Tojásrántotta zöldborsóval ³ 100 %-os gyümölcslé Graham kenyér E: 266kcal Tel.zsír.: g CH: 31,81g Só: 0,43g Zsír: 9,47g Feh.: 10,15g H.Cuk: 17,40g Ca: 33,33mg	Tojásrántotta ³ Gyümölcsstea Kenyér (félbarna) ¹ E: 193kcal Tel.zsír.: g CH: 21,79g Só: 0,39g Zsír: 7,10g Feh.: 8,36g H.Cuk: 7,04g Ca: 22,00mg	Kakaó ital ⁷ Mini kifli 30 g ^{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: 3,20g CH: 14,55g Só: 0,29g Zsír: 4,64g Feh.: 6,04g H.Cuk: 7,25g Ca: 173,25mg	Tej, kalács ^{1,3,7} E: 194kcal Tel.zsír.: 4,00g CH: 22,88g Só: 0,44g Zsír: 7,45g Feh.: 8,98g H.Cuk: 9,40g Ca: 228,02mg	Magyaros vajkrém ⁷ Tej, UHT (2,8 %) ⁷ KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 231kcal Tel.zsír.: 4,00g CH: 24,42g Só: 0,79g Zsír: 10,58g Feh.: 9,50g H.Cuk: 9,40g Ca: 235,20mg	Tej, gabona pehely ^{1,7} E: 229kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 36,29g Só: 0,61g Zsír: 6,87g Feh.: 6,09g H.Cuk: 16,80g Ca: 391,05mg		
Tízórai	Alma Babapiskóta ^{1,3} E: 163kcal Tel.zsír.: 0,30g CH: 33,57g Só: 0,01g Zsír: 1,74g Feh.: 2,67g H.Cuk: 23,13g Ca: 0,00mg	Banán Kinder tejszelet 28 gr ^{1,7} E: 113kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 21,56g Só: 0,10g Zsír: 2,36g Feh.: 1,79g H.Cuk: 2,32g Ca: 117,76mg	Körte Kecs, györi édes ^{1,3,7} E: 133kcal Tel.zsír.: g CH: 26,40g Só: 0,20g Zsír: 1,63g Feh.: 2,32g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	MANDARIN E: 27kcal Tel.zsír.: g CH: 5,88g Só: 0,00g Zsír: 0,48g Feh.: 0,42g H.Cuk: g Ca: 0,01mg	TÚRÓKRÉM, MILLI 100 GR ⁷ E: 136kcal Tel.zsír.: g CH: 15,30g Só: g Zsír: 4,70g Feh.: 7,20g H.Cuk: g Ca: mg	Banán Babapiskóta ^{1,3} E: 247kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 52,98g Só: 0,05g Zsír: 1,69g Feh.: 4,37g H.Cuk: 15,60g Ca: 5,40mg		
Ebéd	Sárgarépa főzelék ^{1,7} E: 192kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 19,29g Só: 0,50g Zsír: 10,78g Feh.: 3,58g H.Cuk: g Ca: 100,17mg	Natúr csirkemell ¹ Almamártás ^{1,7} E: 327kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 27,91g Só: 0,24g Zsír: 16,04g Feh.: 17,12g H.Cuk: 9,99g Ca: 121,14mg	Csontleves ^{1,3} Töltött paprika ^{1,3,9} Kenyér (félbarna) ¹ E: 429kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 45,24g Só: 0,66g Zsír: 13,81g Feh.: 18,43g H.Cuk: 5,27g Ca: 25,05mg	Tavaszi vagdalt ^{1,3} Párolt bulgur E: 348kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 43,96g Só: 0,08g Zsír: 11,39g Feh.: 13,77g H.Cuk: g Ca: 3,04mg	Sütőteppos ⁸ Korpás kenyér ¹ E: 273kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 37,66g Só: 0,47g Zsír: 11,14g Feh.: 4,54g H.Cuk: g Ca: 58,30mg	Sárgarépa burgonyapüré csirkehússal ⁷ E: 247kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 31,85g Só: 0,41g Zsír: 6,25g Feh.: 15,24g H.Cuk: g Ca: 89,59mg		
Uzsonna	Retek hónapos Vizes zsemle (54 G) ¹ tej ⁷ Vegetáriánus pástétom olivával E: 239kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 37,13g Só: 0,25g Zsír: 5,38g Feh.: 9,42g H.Cuk: 0,12g Ca: 135,84mg	Alma Medvehagymás túrókrém ⁷ teljesörlesű kenyér ¹ tej ⁷ E: 271kcal Tel.zsír.: 4,13g CH: 33,84g Só: 0,65g Zsír: 8,59g Feh.: 12,68g H.Cuk: 11,43g Ca: 268,50mg	Kaliforniai Paprika Vizes zsemle (54 G) ¹ VAJ, TEAVAJ E: 230kcal Tel.zsír.: g CH: 32,21g Só: 0,05g Zsír: 8,38g Feh.: 5,60g H.Cuk: g Ca: 5,94mg	Karamellás tej ⁷ Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} Uborka/kigyó/ Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 234kcal Tel.zsír.: 5,17g CH: 30,44g Só: 0,77g Zsír: 7,47g Feh.: 10,50g H.Cuk: 15,59g Ca: 288,95mg	Alma Tonhalkrém ^{4,10} Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 215kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 41,16g Só: 0,07g Zsír: 2,23g Feh.: 6,81g H.Cuk: 11,43g Ca: 20,28mg	Retek teljesörlesű kenyér ¹ vaj ⁷ E: 107kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 10,36g Só: 0,34g Zsír: 5,90g Feh.: 2,45g H.Cuk: 0,59g Ca: 10,81mg		
Energia:	860,35kcal	904,55kcal	914,82kcal	802,85kcal	855,43kcal	829,60kcal	kcal	
Zsír:	27,37g	34,09g	28,45g	26,78g	28,65g	20,71g	g	
Telített zsírsav:	5,23g	5,42g	3,23g	9,17g	6,66g	7,53g	g	
Fehérje:	25,83g	39,94g	32,39g	33,66g	28,05g	28,15g	g	
Szénhidrát:	121,80g	105,09g	118,40g	103,16g	118,54g	131,48g	g	
Hozzáadott cukor:	40,65g	30,78g	12,51g	24,99g	20,83g	32,99g	g	
Só:	1,19g	1,37g	1,20g	1,28g	1,33g	1,41g	g	
Ca:	269,33mg	529,40mg	218,38mg	520,02mg	313,78mg	496,85mg	mg	

A változás jogát fenntartjuk!

Allergiák:
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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt