

Bölcsőde 20 hónap felett

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