

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2022. július 11 - 2022. július 15

Étkezés	2022.07.11 Hétfő	2022.07.12 Kedd	2022.07.13 Szerda	2022.07.14 Csütörtök	2022.07.15 Péntek
Reggeli	Korpás kifli ^{1,7} Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 168kcal Tel.zsír: 4,00g CH: 19,70g Só: 0,26g Zsír: 6,11g Feh.: 8,80g H.Cuk: 9,40g Ca: 228,00mg	Tea magyaros vajkrém ⁷ TV. paprika teljesörlésű kenyér ¹ E: 158kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 25,27g Só: 0,24g Zsír: 8,51g Feh.: 2,76g H.Cuk: 12,09g Ca: 7,50mg	Kakaó ital b. Kalács (foszlós) ^{1,3,7} E: 228kcal Tel.zsír: 0,22g CH: 46,78g Só: 0,62g Zsír: 2,56g Feh.: 4,21g H.Cuk: 17,40g Ca: 0,03mg	Tojásrántotta zöldborsóval ³ Limonádé ÖTMAGVAS MINI BAGETT 52 GR ^{1,11} E: 255kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 30,18g Só: 0,54g Zsír: 9,50g Feh.: 10,06g H.Cuk: 10,48g Ca: 1,25mg	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ Delma margarin, 20 % ZSÍR KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEŰ) ¹ E: 125kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 14,09g Só: 0,65g Zsír: 6,02g Feh.: 3,54g H.Cuk: 1,88g Ca: 45,60mg
Tízórai	Alma-körtepuhé Háztartási keksz ^{1,7} E: 196kcal Tel.zsír: g CH: 36,90g Só: 0,40g Zsír: 2,93g Feh.: 4,16g H.Cuk: 2,34g Ca: 3,15mg	Banán Kinder tejszelet 28 gr ^{1,7} E: 114kcal Tel.zsír: 0,12g CH: 24,89g Só: 0,10g Zsír: 0,67g Feh.: 1,46g H.Cuk: 2,32g Ca: 6,00mg	őszibarack györi édes keksz ^{1,3,7} E: 163kcal Tel.zsír: 0,12g CH: 33,48g Só: 0,02g Zsír: 0,93g Feh.: 4,61g H.Cuk: 4,00g Ca: 13,18mg	Görögdinnye Detki Zabszelet gyümölcsös 42g. ^{1,3,5,7} E: 113kcal Tel.zsír: 1,43g CH: 17,63g Só: 0,01g Zsír: 3,51g Feh.: 1,86g H.Cuk: 4,04g Ca: 19,40mg	Sárgabarack Babapiskóta ^{1,3} E: 202kcal Tel.zsír: 0,40g CH: 41,40g Só: 0,02g Zsír: 1,73g Feh.: 4,10g H.Cuk: 15,60g Ca: 13,80mg
Ebéd	Sertéssült (comb) Finomfőzelék ^{1,7} E: 349kcal Tel.zsír: 0,38g CH: 50,67g Só: 0,13g Zsír: 10,97g Feh.: 10,46g H.Cuk: 0,71g Ca: 27,77mg	Natúr sertésszelet ¹ Cukkinifőzelék ^{1,7} E: 338kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 13,15g Só: 0,15g Zsír: 24,16g Feh.: 15,57g H.Cuk: 1,00g Ca: 58,39mg	Vegyes gyümölcsmártás ^{1,7} Pírtott dara ¹ E: 267kcal Tel.zsír: 1,61g CH: 42,11g Só: 0,08g Zsír: 8,37g Feh.: 4,90g H.Cuk: 6,99g Ca: 30,28mg	Főtt hús Paradicsom mártás ^{1,9} Főtt burgonya E: 352kcal Tel.zsír: g CH: 31,94g Só: 0,16g Zsír: 17,47g Feh.: 14,71g H.Cuk: 6,00g Ca: 0,01mg	Karalábéfőzelék ^{1,7} Sertés apró ¹ E: 296kcal Tel.zsír: 0,82g CH: 17,32g Só: 0,25g Zsír: 18,95g Feh.: 4,10g H.Cuk: 7,18g Ca: 31,19mg
Uzsonna	Sajt, medve(25g/db) ⁷ Kifli (44 G) ^{1,7} E: 193kcal Tel.zsír: g CH: 26,96g Só: 0,57g Zsír: 7,25g Feh.: 6,50g H.Cuk: g Ca: 0,01mg	Túrós táska (50 G) ^{1,7} E: 212kcal Tel.zsír: 1,60g CH: 33,50g Só: 0,75g Zsír: 4,05g Feh.: 8,50g H.Cuk: 4,00g Ca: mg	Körte Snidlinges túrókrém ⁷ Kenyer (félbarna) ¹ E: 169kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 26,36g Só: 0,37g Zsír: 2,93g Feh.: 7,59g H.Cuk: g Ca: 41,72mg	Paradicsom Vegetáriánus pástétom olivával Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 112kcal Tel.zsír: 2,29g CH: 16,75g Só: 0,50g Zsír: 2,70g Feh.: 3,24g H.Cuk: 0,28g Ca: 0,00mg	Soproni felvágott Császárszemle (44 G) ^{1,7} Kaliforniai Paprika E: 192kcal Tel.zsír: g CH: 11,61g Só: 0,56g Zsír: 4,45g Feh.: 4,62g H.Cuk: g Ca: 0,02mg
Energia:	905,51kcal	821,14kcal	826,80kcal	832,15kcal	814,84kcal
Zsír:	27,26g	37,38g	14,79g	33,18g	31,15g
Telített zsírsav:	4,38g	5,77g	3,21g	3,77g	3,22g
Fehérje:	29,92g	28,29g	21,31g	29,87g	25,04g
Szénhidrát:	134,22g	96,81g	148,73g	96,50g	84,42g
Hozzáadott cukor:	12,45g	19,41g	28,39g	20,80g	24,66g
Só:	1,35g	1,24g	1,10g	1,21g	1,48g
Ca:	258,93mg	71,89mg	85,21mg	20,66mg	90,61mg

Allergének:
A csokoládé, az élesztő, a gabona, a kukorica 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