

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2022. július 18 - 2022. július 22

Étkezés	2022.07.18 Hétfő	2022.07.19 Kedd	2022.07.20 Szerda	2022.07.21 Csütörtök	2022.07.22 Péntek
Reggeli	Tej, gabona pehely ⁷ E: 152kcal Tel.zsír: 3,45g CH: 17,83g Só: 0,35g Zsír: 5,09g Feh.: 6,94g H.Cuk: 7,99g Ca: 193,80mg	reszelt sárgarépa Eperturnix ⁷ Mini kornspitz kifli 30 g ^{1,6} Delma margarin, 20 % ZSIR E: 228kcal Tel.zsír: 2,66g CH: 34,37g Só: 0,53g Zsír: 5,89g Feh.: 7,78g H.Cuk: 25,98g Ca: 230,02mg	EGRI CSILLAGOK 100 g / briós tészta/ ^{1,3,7} Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 274kcal Tel.zsír: 5,25g CH: 34,65g Só: 1,01g Zsír: 9,65g Feh.: 11,55g H.Cuk: 13,40g Ca: 228,00mg	Tojáskrém ^{3,7,10} 100 %-OS GYÜMÖLCSLÉ Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 330kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 48,57g Só: 0,33g Zsír: 8,64g Feh.: 11,81g H.Cuk: 17,40g Ca: 0,24mg	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ teljesörlésű kenyér ¹ MÉZ E: 244kcal Tel.zsír: 4,03g CH: 35,70g Só: 0,65g Zsír: 12,80g Feh.: 10,27g H.Cuk: 17,40g Ca: 240,00mg
Tízórai	Alma Detki Zabszelet gyümölcsös 42g. ^{1,3,5,7} E: 131kcal Tel.zsír: 1,43g CH: 21,30g Só: 0,01g Zsír: 3,85g Feh.: 1,63g H.Cuk: 15,47g Ca: 0,00mg	meggyes krémtúró ⁷ háztartási keksz ^{1,3,7} E: 241kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 31,82g Só: 0,22g Zsír: 8,32g Feh.: 9,49g H.Cuk: 17,12g Ca: 45,35mg	őszibarack györi édes keksz ^{1,3,7} E: 150kcal Tel.zsír: 0,12g CH: 30,78g Só: 0,02g Zsír: 0,90g Feh.: 4,40g H.Cuk: 4,00g Ca: 10,57mg	Gyümölcssaláta E: 74kcal Tel.zsír: g CH: 16,93g Só: 0,03g Zsír: 0,16g Feh.: 0,73g H.Cuk: 4,00g Ca: 13,50mg	Görögdinnye Babapiskóta ^{1,3} E: 139kcal Tel.zsír: 0,30g CH: 28,60g Só: 0,01g Zsír: 1,36g Feh.: 2,80g H.Cuk: 11,70g Ca: 15,52mg
Ebéd	Tojásomlett ³ Tökfőzelék ^{1,7} Kenyér (félbarna) ¹ E: 415kcal Tel.zsír: g CH: 34,49g Só: 0,59g Zsír: 24,27g Feh.: 12,51g H.Cuk: g Ca: 1,19mg	Natúr halszelet ^{1,4} Rizi-bizi E: 196kcal Tel.zsír: 0,45g CH: 21,64g Só: 0,21g Zsír: 5,69g Feh.: 13,42g H.Cuk: g Ca: 15,31mg	Rakott brokkoli, jércés ⁷ E: 268kcal Tel.zsír: 2,76g CH: 11,73g Só: 0,13g Zsír: 17,87g Feh.: 14,63g H.Cuk: g Ca: 125,14mg	Natúr csirkemell ¹ Zellermártás ^{1,7,9} Kenyér (félbarna) ¹ E: 245kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 20,82g Só: 0,38g Zsír: 8,87g Feh.: 19,25g H.Cuk: 1,10g Ca: 0,89mg	Töltött paprika ^{1,3,9} E: 251kcal Tel.zsír: 0,03g CH: 28,27g Só: 0,20g Zsír: 8,11g Feh.: 14,46g H.Cuk: 5,27g Ca: 0,02mg
Uzsonna	Tonhalkrém ^{7,10} teljesörlésű kenyér ¹ Paradicsom E: 112kcal Tel.zsír: 0,03g CH: 19,22g Só: 0,39g Zsír: 7,77g Feh.: 3,88g H.Cuk: g Ca: 12,00mg	KEFÍR FALUSI 1,5 DL Kenyér (félbarna) ¹ E: 177kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 21,30g Só: 0,50g Zsír: 5,10g Feh.: 8,04g H.Cuk: 6,90g Ca: 0,01mg	Szárnyas húskrém ⁷ Paradicsom Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 108kcal Tel.zsír: 0,14g CH: 9,08g Só: 0,25g Zsír: 4,48g Feh.: 6,52g H.Cuk: 0,08g Ca: 0,00mg	Körözött ⁷ TV. paprika Kenyér (félbarna) ¹ E: 154kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 21,54g Só: 0,61g Zsír: 2,86g Feh.: 8,56g H.Cuk: g Ca: 25,92mg	lekváros levél E: 264kcal Tel.zsír: g CH: 39,76g Só: 0,24g Zsír: 9,52g Feh.: 3,52g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	809,78kcal	842,52kcal	800,99kcal	803,60kcal	896,92kcal
Zsír:	40,99g	25,00g	32,90g	20,53g	31,79g
Telített zsírsav:	4,90g	10,36g	8,27g	1,86g	4,36g
Fehérje:	24,95g	38,73g	37,11g	40,34g	31,05g
Szénhidrát:	92,83g	109,13g	86,25g	107,87g	132,33g
Hozzáadott cukor:	23,46g	50,00g	17,48g	22,50g	34,37g
Só:	1,34g	1,46g	1,41g	1,36g	1,10g
Ca:	206,99mg	290,68mg	363,71mg	40,56mg	255,53mg

Allergének:

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. Szója 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