

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2024. november 18 - 2024. november 24

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek	2024.11.23 Szombat	2024.11.24 Vasárnap	
<b>Reggeli</b>	reszelt sárgarépa Tejeskávé <sup>7</sup> teljesörlésű kenyér <sup>1</sup> Sajtkrém , félzsíros Sajtmester  E: 241kcal Tel.zsír.: 3,93g CH: 36,29g Só: 0,80g Zsír: 6,21g Feh.: 8,90g H.Cuk: 19,97g Ca: 244,20mg	Kakaó ital b. <sup>7</sup> Kalács (foszlós) <sup>1,3,7</sup>  E: 181kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 20,92g Só: 0,41g Zsír: 7,12g Feh.: 8,59g H.Cuk: 9,40g Ca: 228,02mg	Tojásrántotta <sup>3</sup> Tea teljesörlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 154kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 13,30g Só: 0,41g Zsír: 7,17g Feh.: 7,20g H.Cuk: 3,09g Ca: 22,00mg	Tej, UHT ( 2,8 %) <sup>7</sup> Fatörzs kifli 60 g <sup>1,3,7</sup>  E: 177kcal Tel.zsír.: 4,00g CH: 20,36g Só: 0,39g Zsír: 7,09g Feh.: 6,80g H.Cuk: 9,40g Ca: 228,00mg	Paradicsom Liga margarin 20% Zsirtartalmú Tej, UHT ( 2,8 %) <sup>7</sup> teljesörlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 187kcal Tel.zsír.: 4,01g CH: 19,75g Só: 0,67g Zsír: 8,00g Feh.: 8,81g H.Cuk: 9,40g Ca: 235,80mg			
<b>Tízórai</b>	Alma  E: 49kcal Tel.zsír.: g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,27g H.Cuk: 11,43g Ca: 0,00mg	Tejbedara (tejbegríz) fahéjas szorattal <sup>1,7</sup>  E: 275kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 42,43g Só: 0,33g Zsír: 7,86g Feh.: 8,62g H.Cuk: 11,00g Ca: 205,65mg	Banánrturmix <sup>7</sup> Babapiskóta <sup>1,3</sup>  E: 402kcal Tel.zsír.: 3,60g CH: 75,50g Só: 0,42g Zsír: 7,48g Feh.: 9,22g H.Cuk: 40,65g Ca: 455,00mg	KEFÍR FALUSI 1,5 DL  E: 99kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 6,90g Só: 0,20g Zsír: 4,80g Feh.: 5,10g H.Cuk: 6,90g Ca: 180,00mg	Gyümölcssaláta  E: 94kcal Tel.zsír.: g CH: 21,83g Só: 0,03g Zsír: 0,16g Feh.: 0,73g H.Cuk: 11,39g Ca: 4,77mg			
<b>Ebéd</b>	Sóskamártás <sup>1,7</sup> Főtt tojás <sup>3</sup> Tört burgonya fél adag  E: 455kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 26,67g Só: 0,23g Zsír: 32,44g Feh.: 11,79g H.Cuk: 4,35g Ca: 169,31mg	Főtt hús, sertéscomb Zellermártás <sup>1,7,9</sup> MANDARIN  E: 300kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 17,43g Só: 0,17g Zsír: 20,99g Feh.: 11,14g H.Cuk: 1,32g Ca: 44,73mg	Sült csirkemell csíkok Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup>  E: 263kcal Tel.zsír.: 0,20g CH: 16,31g Só: 0,11g Zsír: 15,02g Feh.: 15,39g H.Cuk: 0,94g Ca: 54,85mg	Natúr csirkemell <sup>1</sup> Paradicsom mártás <sup>1,9</sup> Főtt burgonya  E: 491kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 41,79g Só: 0,40g Zsír: 26,08g Feh.: 19,92g H.Cuk: 8,00g Ca: 29,70mg	Székelykáposzta <sup>1,7</sup>  E: 222kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 7,00g Só: 0,16g Zsír: 14,49g Feh.: 14,76g H.Cuk: g Ca: 57,04mg			
<b>Uzsonna</b>	Császárszemle <sup>1,7</sup> Uborka/kigyó/ Liga margarin 20% Zsirtartalmú Párizsi felvágott  E: 118kcal Tel.zsír.: g CH: 5,68g Só: 0,41g Zsír: 4,65g Feh.: 2,49g H.Cuk: 0,55g Ca: 13,23mg	Tonhalkrém <sup>4,10</sup> Kaliforniai Paprika Graham kenyér  E: 102kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 16,02g Só: 0,47g Zsír: 1,85g Feh.: 4,19g H.Cuk: 0,00g Ca: 21,83mg	Májpástétom <sup>10</sup> Retek KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) <sup>1</sup>  E: 98kcal Tel.zsír.: 0,22g CH: 13,84g Só: 0,53g Zsír: 2,12g Feh.: 5,62g H.Cuk: 0,59g Ca: 8,95mg	Gyümölcsös túrókrém I <sup>7</sup>  E: 133kcal Tel.zsír.: g CH: 25,26g Só: 0,05g Zsír: 1,68g Feh.: 4,49g H.Cuk: 5,00g Ca: 99,01mg	lekváros levél Tej, UHT ( 2,8 %) <sup>7</sup>  E: 376kcal Tel.zsír.: 4,00g CH: 48,96g Só: 0,50g Zsír: 15,12g Feh.: 10,32g H.Cuk: 9,40g Ca: 228,00mg			
Energia:	862,61kcal	858,05kcal	917,36kcal	900,35kcal	879,24kcal	kcal	kcal	
Zsír:	43,83g	37,81g	31,79g	39,66g	37,77g	g	g	
Telített zsírsav:	4,43g	5,40g	4,03g	7,15g	8,02g	g	g	
Fehérje:	23,44g	32,54g	37,43g	36,31g	34,62g	g	g	
Szénhidrát:	78,81g	96,79g	118,95g	94,30g	97,54g	g	g	
Hozzáadott cukor:	36,30g	21,72g	45,27g	29,30g	30,19g	g	g	
Só:	1,44g	1,37g	1,47g	1,03g	1,35g	g	g	
Ca:	426,74mg	500,22mg	540,80mg	536,70mg	525,60mg	mg	mg	

**Allergének:** jogát fenntartjuk!

1. Glutén tartalmazo gabona 2. Rákkfélék 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt