

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2024. november 25 - 2024. december 1

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek	2024.11.30 Szombat	2024.12.01 Vasárnap		
Reggeli	Trappista sajt ⁷ Szójás korpás kifli ^{1,6} tej ⁷ E: 199kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 22,36g Só: 0,50g Zsír: 7,57g Feh.: 8,05g H.Cuk: g Ca: 274,99mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} E: 257kcal Tel.zsír.: 4,01g CH: 41,60g Só: 0,26g Zsír: 5,92g Feh.: 9,64g H.Cuk: 19,39g Ca: 233,76mg	tej ⁷ Liga margarin 20% Zsírtartalmú KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ paradicsom E: 187kcal Tel.zsír.: 3,05g CH: 21,23g Só: 0,62g Zsír: 7,36g Feh.: 8,69g H.Cuk: g Ca: 246,80mg	SAJTOS PÁRIZSI ⁷ Kaliforniai Paprika teljesörlésű kenyér ¹ tej ⁷ E: 273kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 31,41g Só: 1,17g Zsír: 9,62g Feh.: 13,29g H.Cuk: g Ca: 255,75mg	Tejeskávé ⁷ paradicsom Graham kenyér vaj ⁷ E: 271kcal Tel.zsír.: 6,05g CH: 35,18g Só: 0,66g Zsír: 10,34g Feh.: 8,49g H.Cuk: 18,45g Ca: 187,50mg				
Tízórai	100 %-os gyümölcslé Túrórudi ^{5,7} E: 109kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 29,19g Só: 0,04g Zsír: 5,84g Feh.: 3,85g H.Cuk: 28,86g Ca: 7,81mg	Körte háztartási keksz ¹ E: 131kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 26,40g Só: 0,20g Zsír: 1,63g Feh.: 2,32g H.Cuk: 3,70g Ca: 19,13mg	Gyümölcsös túrókrém I ⁷ KUGLÓF ^{1,3,7} E: 238kcal Tel.zsír.: g CH: 42,66g Só: 0,06g Zsír: 4,29g Feh.: 7,49g H.Cuk: 8,21g Ca: 99,01mg	alma E: 28kcal Tel.zsír.: g CH: 5,60g Só: 0,01g Zsír: 0,32g Feh.: 0,32g H.Cuk: g Ca: 8,40mg	Banán Babapiskóta ^{1,3} E: 219kcal Tel.zsír.: 0,30g CH: 47,60g Só: 0,06g Zsír: 1,30g Feh.: 3,70g H.Cuk: 11,70g Ca: 6,00mg				
Ebéd	Csontleves ^{1,3} Főtt hús Paradicsom mártás ^{1,9} E: 304kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 20,01g Só: 0,40g Zsír: 16,20g Feh.: 9,69g H.Cuk: 6,00g Ca: 16,30mg	Karalábefőzelék ^{1,7} E: 252kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 25,06g Só: 0,39g Zsír: 12,66g Feh.: 8,89g H.Cuk: 16,05g Ca: 239,71mg	Vagdalt csirkéből ^{1,3} Burgonyafőzelék, majorannával ^{1,7} E: 347kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 35,88g Só: 0,21g Zsír: 13,33g Feh.: 18,00g H.Cuk: g Ca: 54,62mg	Rakott kelkáposzta ⁷ E: 295kcal Tel.zsír.: 3,19g CH: 22,59g Só: 0,26g Zsír: 14,75g Feh.: 15,91g H.Cuk: 0,01g Ca: 106,94mg	Csőben sült brokkoli csirkemájjal ^{1,3,7,8} E: 224kcal Tel.zsír.: 4,77g CH: 14,82g Só: 0,34g Zsír: 12,74g Feh.: 11,81g H.Cuk: 3,29g Ca: 253,70mg				
Uzsonna	Császárszemle ^{1,7} Tojáskrém ^{3,7,10} Retek tej ⁷ E: 258kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 16,69g Só: 0,47g Zsír: 10,85g Feh.: 11,98g H.Cuk: 0,59g Ca: 262,56mg	Zala felvágott ⁶ Kakaó ital ⁷ Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} Kaliforniai Paprika E: 184kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 26,25g Só: 0,63g Zsír: 4,81g Feh.: 8,21g H.Cuk: 7,21g Ca: 177,00mg	Szárnycs húskrém Uborka/kigyó/ KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 133kcal Tel.zsír.: g CH: 10,44g Só: 0,43g Zsír: 6,94g Feh.: 6,93g H.Cuk: 0,55g Ca: 7,01mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 217kcal Tel.zsír.: g CH: 38,86g Só: g Zsír: 5,29g Feh.: 4,84g H.Cuk: g Ca: mg	Zöldfűszeres vajkrém ⁷ Tojás karika ³ Retek hónapos KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 111kcal Tel.zsír.: g CH: 10,68g Só: 0,39g Zsír: 5,12g Feh.: 4,82g H.Cuk: g Ca: 22,50mg				
Energia:	870,17kcal	823,44kcal	906,03kcal	812,57kcal	824,91kcal	kcal	kcal		
Zsír:	40,47g	25,02g	31,92g	29,98g	29,50g	g	g		
Telített zsírsav:	11,44g	9,24g	3,15g	6,26g	11,12g	g	g		
Fehérje:	33,56g	29,06g	41,10g	34,37g	28,81g	g	g		
Szénhidrát:	88,25g	119,31g	110,20g	98,46g	108,28g	g	g		
Hozzáadott cukor:	35,45g	46,35g	8,75g	0,01g	33,44g	g	g		
Só:	1,41g	1,49g	1,33g	1,43g	1,46g	g	g		
Ca:	561,65mg	669,60mg	407,43mg	371,09mg	469,70mg	mg	mg		

A változás jogát fenntartjuk!

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. 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
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu