

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2024. december 2 - 2024. december 8

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek	2024.12.07 Szombat	2024.12.08 Vasárnap	
Reggeli	Tojásrántotta zöldborsóval ³ Gyümölcstea teljesörlesű kenyér ¹ E: 178kcal Zsír: 5,29g Tel.zsír.: 0,01g Feh.: 9,15g CH: 21,63g H.Cuk: 7,04g Só: 0,41g Ca: 34,32mg	Paradicsom Graham kenyér Liga margarin 20% Zsirtartalmú Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 200kcal Zsír: 8,09g Tel.zsír.: 4,00g Feh.: 9,28g CH: 22,08g H.Cuk: 9,40g Só: 0,72g Ca: 236,05mg	Vaniliás tej ⁷ teljesörlesű kenyér ¹ vaj ⁷ E: 243kcal Zsír: 11,65g Tel.zsír.: 7,05g Feh.: 9,77g CH: 24,25g H.Cuk: 9,90g Só: 0,75g Ca: 241,80mg	Tejeskávé ⁷ BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,3,7} E: 306kcal Zsír: 7,99g Tel.zsír.: 3,01g Feh.: 9,89g CH: 48,15g H.Cuk: 22,45g Só: 0,20g Ca: 171,00mg	MÉZ Tej, UHT (2,8 %) ⁷ Liga margarin 20% Zsirtartalmú Graham kenyér E: 226kcal Zsír: 8,05g Tel.zsír.: 4,00g Feh.: 9,11g CH: 29,38g H.Cuk: 17,40g Só: 0,72g Ca: 234,25mg	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ Szárnyasmájkrém ⁷ KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ paprika E: 208kcal Zsír: 8,42g Tel.zsír.: 4,00g Feh.: 10,28g CH: 22,99g H.Cuk: 9,40g Só: 0,70g Ca: 238,80mg		
Tízórai	Alma-körtepuhé háztartási keksz ¹ E: 109kcal Zsír: 1,57g Tel.zsír.: 0,40g Feh.: 2,20g CH: 21,30g H.Cuk: 6,04g Só: 0,20g Ca: 8,15mg	Babapiskóta ^{1,3} Banán E: 232kcal Zsír: 1,78g Tel.zsír.: 0,40g Feh.: 4,37g CH: 50,10g H.Cuk: 15,60g Só: 0,05g Ca: 99,00mg	Gyümölcssaláta györi édes keksz ^{1,3,7} E: 154kcal Zsír: 0,60g Tel.zsír.: 0,06g Feh.: 2,98g CH: 33,46g H.Cuk: 5,00g Só: 0,04g Ca: 17,37mg	Körte Túró rudi 30 GR ⁷ E: 154kcal Zsír: 5,73g Tel.zsír.: g Feh.: 4,71g CH: 20,10g H.Cuk: 3,60g Só: 0,03g Ca: 21,99mg	Alma-banánpuhé Babapiskóta ^{1,3} E: 216kcal Zsír: 1,84g Tel.zsír.: 0,40g Feh.: 4,10g CH: 45,90g H.Cuk: 15,60g Só: 0,04g Ca: 69,15mg	Szőlő E: 73kcal Zsír: 0,27g Tel.zsír.: g Feh.: 0,54g CH: 16,29g H.Cuk: g Só: 0,01g Ca: 25,38mg		
Ebéd	Natúr sertésszelet ¹ Meggymártás ^{1,7} Piritott dara fél adag ¹ E: 343kcal Zsír: 11,47g Tel.zsír.: 2,36g Feh.: 19,32g CH: 39,14g H.Cuk: 11,72g Só: 0,27g Ca: 148,44mg	Tojáspörkölt feltét ³ Zeller mártás ^{1,9} Graham kenyér E: 421kcal Zsír: 31,40g Tel.zsír.: 1,72g Feh.: 9,54g CH: 23,25g H.Cuk: 2,08g Só: 0,53g Ca: 63,01mg	Natúr halfilé ¹ Petrezselymes burgonya Csemege uborka E: 365kcal Zsír: 20,62g Tel.zsír.: g Feh.: 14,52g CH: 27,86g H.Cuk: g Só: 0,12g Ca: 12,47mg	Csöben sült húsos karfiol ^{1,3,7,8} E: 228kcal Zsír: 12,64g Tel.zsír.: 0,21g Feh.: 15,73g CH: 12,27g H.Cuk: 0,94g Só: 0,30g Ca: 68,84mg	Burgonyafőzelék, majorannával ^{1,7} Csirkepörkölt feltét ¹ E: 271kcal Zsír: 9,46g Tel.zsír.: g Feh.: 12,18g CH: 30,80g H.Cuk: g Só: 0,09g Ca: 33,68mg	Natúr csirkemell ¹ Sütőtökös burgonyapüré ⁷ E: 349kcal Zsír: 7,05g Tel.zsír.: 1,00g Feh.: 19,32g CH: 48,79g H.Cuk: 2,35g Só: 0,21g Ca: 133,03mg		
Uzsonna	Uborka/kigyó/ KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ tej ⁷ E: 178kcal Zsír: 6,35g Tel.zsír.: 3,04g Feh.: 8,76g CH: 20,91g H.Cuk: 0,55g Só: 0,58g Ca: 244,01mg	Kakaós csiga házi ^{1,3,7} E: 90kcal Zsír: 2,75g Tel.zsír.: 0,88g Feh.: 2,15g CH: 14,09g H.Cuk: 4,38g Só: 0,05g Ca: 18,90mg	Retek Körözött ⁷ Tej, UHT (2,8 %) ⁷ Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 173kcal Zsír: 6,81g Tel.zsír.: 4,39g Feh.: 11,02g CH: 16,58g H.Cuk: 7,73g Só: 0,43g Ca: 199,90mg	Császárszemle ^{1,7} Zöldáru paprika Párizsi felvágott tej ⁷ E: 222kcal Zsír: 8,29g Tel.zsír.: 3,04g Feh.: 9,22g CH: 16,41g H.Cuk: g Só: 0,55g Ca: 255,98mg	Tojáskarika ³ Retek Kakaó ital b. ⁷ Liga margarin 20% Zsirtartalmú Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 213kcal Zsír: 10,28g Tel.zsír.: 4,15g Feh.: 11,24g CH: 18,39g H.Cuk: 10,08g Só: 0,60g Ca: 238,98mg	Banános túrókrém ⁷ Kalács (foszlós) ^{1,3,7} E: 198kcal Zsír: 3,78g Tel.zsír.: g Feh.: 6,89g CH: 33,95g H.Cuk: g Só: 0,26g Ca: 88,04mg		
Energia:	807,79kcal	943,73kcal	934,97kcal	909,83kcal	925,81kcal	827,80kcal	kcal	
Zsír:	24,68g	44,02g	39,69g	34,64g	29,64g	19,52g	g	
Telített zsírsav:	5,81g	7,00g	11,51g	6,25g	8,55g	5,00g	g	
Fehérje:	39,43g	25,34g	38,29g	39,54g	36,62g	37,00g	g	
Szénhidrát:	102,98g	109,52g	102,15g	96,93g	124,46g	122,02g	g	
Hozzáadott cukor:	25,34g	31,45g	22,62g	26,99g	43,08g	11,75g	g	
Só:	1,46g	1,35g	1,34g	1,08g	1,45g	1,18g	g	
Ca:	434,92mg	416,97mg	471,54mg	517,81mg	576,06mg	485,25mg	mg	

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutén tartalmú 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