

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2024. december 16 - 2024. december 22

Étkezés	2024.12.16 Hétfő	2024.12.17 Kedd	2024.12.18 Szerda	2024.12.19 Csütörtök	2024.12.20 Péntek	2024.12.21 Szombat	2024.12.22 Vasárnap	
<b>Reggeli</b>	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Tej, UHT ( 2,8 %) <sup>7</sup> Szárnyasmájkrém <sup>7</sup>  E: 186kcal Zsír: 7,76g Tel.zsír.: 4,01g Feh.: 9,46g CH: 19,24g H.Cuk: 9,40g Só: 0,58g Ca: 235,00mg	Tea Kalács (foszlós) <sup>1,3,7</sup> VAJ, TEAVAJ  E: 220kcal Zsír: 10,98g Tel.zsír.: g Feh.: 3,56g CH: 25,28g H.Cuk: 3,09g Só: 0,28g Ca: 0,03mg	Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup> Karamellás tej <sup>7</sup> Paradicsom Graham kenyér  E: 244kcal Zsír: 8,11g Tel.zsír.: 4,00g Feh.: 9,43g CH: 32,53g H.Cuk: 19,40g Só: 0,64g Ca: 237,55mg	Gombás tojásrántotta <sup>3</sup> 100 %-OS GYÜMÖLCSLÉ Kenyér (félbarna) <sup>1</sup>  E: 214kcal Zsír: 7,01g Tel.zsír.: 1,28g Feh.: 7,36g CH: 27,66g H.Cuk: 17,40g Só: 0,35g Ca: 21,49mg	Tej, UHT ( 2,8 %) <sup>7</sup> Graham kenyér vaj <sup>7</sup> Retek jégcsap  E: 232kcal Zsír: 11,59g Tel.zsír.: 7,03g Feh.: 9,72g CH: 21,89g H.Cuk: 9,99g Só: 0,65g Ca: 239,06mg			
<b>Tízórai</b>	Alma Liga margarin 20% Zsirtartalmú  E: 58kcal Zsír: 1,54g Tel.zsír.: g Feh.: 0,30g CH: 10,20g H.Cuk: 11,43g Só: 0,05g Ca: 0,00mg	Banánturmix <sup>7</sup> györi édes keksz <sup>1,3,7</sup>  E: 249kcal Zsír: 6,06g Tel.zsír.: 4,06g Feh.: 9,31g CH: 39,56g H.Cuk: 19,39g Só: 0,29g Ca: 233,12mg	narancs Babapiskóta <sup>1,3</sup>  E: 177kcal Zsír: 1,72g Tel.zsír.: 0,40g Feh.: 3,56g CH: 36,30g H.Cuk: 15,60g Só: 0,00g Ca: 26,28mg	Joghurt, gyümölcsös Jogobella1,5 DL <sup>7</sup> háztartási keksz <sup>1</sup>  E: 194kcal Zsír: 4,36g Tel.zsír.: 0,40g Feh.: 7,21g CH: 31,05g H.Cuk: 3,70g Só: 0,30g Ca: 185,00mg	Gyümölcsös túrókrém I <sup>7</sup>  E: 133kcal Zsír: 1,68g Tel.zsír.: g Feh.: 4,49g CH: 25,26g H.Cuk: 5,00g Só: 0,05g Ca: 99,01mg			
<b>Ebéd</b>	Natur csirkemell darálva <sup>1</sup> Sütőtökpüré <sup>8</sup> Túró rudi 30 GR <sup>7</sup>  E: 345kcal Zsír: 14,77g Tel.zsír.: 0,59g Feh.: 19,06g CH: 32,86g H.Cuk: 3,60g Só: 0,14g Ca: 74,66mg	Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> Sertéspörkölt  E: 259kcal Zsír: 18,32g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,48g CH: 11,04g H.Cuk: g Só: 0,11g Ca: 20,65mg	Burgonyafőzelék, majorannával <sup>1,7</sup> Natúr csirkemáj <sup>1</sup>  E: 410kcal Zsír: 22,79g Tel.zsír.: 1,86g Feh.: 15,27g CH: 33,05g H.Cuk: g Só: 0,14g Ca: 51,68mg	Karfiol főzelék <sup>1,7</sup> Csirkepörkölt MANDARIN  E: 279kcal Zsír: 13,91g Tel.zsír.: 2,55g Feh.: 17,40g CH: 21,14g H.Cuk: g Só: 0,20g Ca: 58,48mg	Sóskaleves főtt tojás kockával <sup>1,3,7</sup> Natúr halszelet <sup>1,4</sup> Rizi-bizi  E: 303kcal Zsír: 13,03g Tel.zsír.: 1,72g Feh.: 17,46g CH: 27,04g H.Cuk: 2,00g Só: 0,19g Ca: 67,10mg			
<b>Uzsonna</b>	Pulyka sonka Tejeskávé <sup>7</sup> Uborka/kigyó/ Liga margarin 20% Zsirtartalmú Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup>  E: 323kcal Zsír: 7,05g Tel.zsír.: 3,14g Feh.: 13,38g CH: 51,52g H.Cuk: 19,00g Só: 0,65g Ca: 187,75mg	Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> PÓRÉHAGYMA Liga margarin 20% Zsirtartalmú KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) <sup>1</sup>  E: 141kcal Zsír: 7,23g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,24g CH: 12,07g H.Cuk: g Só: 0,56g Ca: 15,75mg	Zala felvágott <sup>6</sup> Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup> paprika  E: 45kcal Zsír: 0,34g Tel.zsír.: 0,16g Feh.: 1,57g CH: 8,18g H.Cuk: 0,08g Só: 0,21g Ca: 5,43mg	Szárnyas húskrém KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) <sup>1</sup> Paradicsom  E: 136kcal Zsír: 6,97g Tel.zsír.: g Feh.: 6,93g CH: 11,13g H.Cuk: g Só: 0,43g Ca: 9,70mg	Teljes kiőrlésű mini kalács 50g <sup>1,3,7</sup> tej <sup>7</sup>  E: 195kcal Zsír: 7,43g Tel.zsír.: 3,04g Feh.: 9,03g CH: 22,50g H.Cuk: g Só: 0,38g Ca: 240,00mg			
Energia:	911,53kcal	868,90kcal	874,99kcal	823,51kcal	863,50kcal	kcal	kcal	
Zsír:	31,12g	42,59g	32,96g	32,25g	33,72g	g	g	
Telített zsírsav:	7,75g	4,06g	6,42g	4,22g	11,79g	g	g	
Fehérje:	42,19g	30,59g	29,82g	38,90g	40,69g	g	g	
Szénhidrát:	113,82g	87,95g	110,06g	90,97g	96,68g	g	g	
Hozzáadott cukor:	43,43g	22,48g	35,08g	21,10g	16,99g	g	g	
Só:	1,42g	1,24g	1,00g	1,28g	1,27g	g	g	
A változás jogát fenntartjuk! Ca:	497,41mg	269,56mg	320,94mg	274,68mg	645,16mg	mg	mg	

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