

Bölcsőde 12-24 hó

Étlap

2023. január 16 - 2023. január 20

Étkezés	2023.01.16 Hétfő	2023.01.17 Kedd	2023.01.18 Szerda	2023.01.19 Csütörtök	2023.01.20 Péntek
Reggeli	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Pulyka sonka, Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 240,80kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 29,39g Só: 0,47g Zsír: 5,78g Feh.: 14,42g Cuk: g Ca: mg	Kalács ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 221,60kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 33,08g Só: 0,00g Zsír: 5,31g Feh.: 8,97g Cuk: 6,99g Ca: mg	Májkrem teljes kiörlésű kenyér ^{1,6} , Tea, Zöldáru kigyóuborka E: 180,93kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 21,63g Só: 0,70g Zsír: 6,87g Feh.: 5,26g Cuk: 4,00g Ca: mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Zöldáru paradicsom, Margarin, Tea E: 177,19kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 17,90g Só: 0,64g Zsír: 9,74g Feh.: 3,78g Cuk: 4,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 157,96kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 21,24g Só: 0,74g Zsír: 4,66g Feh.: 4,90g Cuk: 4,00g Ca: mg
Tízórai	Gyümölcs, alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 42,00kcal Tel.zsír.: g CH: 9,68g Só: 0,02g Zsír: 0,04g Feh.: 0,52g Cuk: g Ca: mg	Mandarin E: 42,21kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g Cuk: g Ca: mg	Körte E: 47,70kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Raguleves sertésből ^{1,3} , Burgonyás tészta ^{1,3} , Céklasaláta E: 411,75kcal Tel.zsír.: 0,71g CH: 50,39g Só: 0,44g Zsír: 15,33g Feh.: 15,77g Cuk: 1,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3} E: 417,23kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 34,56g Só: 0,69g Zsír: 23,64g Feh.: 14,40g Cuk: g Ca: 15,00mg	Zöldséges csirke tokány, Párolt rizs E: 283,35kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 35,90g Só: 0,34g Zsír: 7,56g Feh.: 15,81g Cuk: g Ca: mg	Paprikás burgonya csirkemellel E: 445,64kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 75,53g Só: 0,09g Zsír: 6,24g Feh.: 19,60g Cuk: g Ca: mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ E: 467,90kcal Tel.zsír.: 1,02g CH: 25,75g Só: 0,36g Zsír: 29,06g Feh.: 23,62g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Kifli ^{1,7} , kockasajt ⁷ E: 182,00kcal Tel.zsír.: g CH: 22,64g Só: 0,15g Zsír: 6,48g Feh.: 8,04g Cuk: g Ca: mg	Alma, Háztartási keksz ¹ E: 196,92kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 37,50g Só: 0,40g Zsír: 3,08g Feh.: 4,28g Cuk: 7,40g Ca: mg	Tejbedara ^{1,7} E: 314,53kcal Tel.zsír.: 0,41g CH: 49,97g Só: 0,30g Zsír: 7,50g Feh.: 10,57g Cuk: 5,00g Ca: 228,00mg	teljes kiörlésű kenyér f ¹ , Kefíres túró ⁷ E: 163,28kcal Tel.zsír.: 0,61g CH: 19,20g Só: 0,58g Zsír: 4,03g Feh.: 9,77g Cuk: g Ca: 61,80mg	Vajas kifli ^{1,7} E: 107,20kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: 0,15g Zsír: 0,80g Feh.: 4,36g Cuk: g Ca: mg
Energia:	865,87kcal	877,75kcal	821,02kcal	833,81kcal	819,06kcal
Zsír:	27,94g	32,07g	22,20g	20,29g	34,63g
Telített zsírsav:	1,26g	3,00g	2,98g	4,72g	2,04g
Fehérje:	38,58g	28,17g	32,27g	33,51g	33,07g
Szénhidrát:	108,72g	114,82g	116,31g	123,43g	87,80g
Hozzáadott cukor:	1,00g	14,39g	8,99g	4,00g	4,00g
A változtatás jogát fenntartjuk!	1,08g	1,11g	1,34g	1,32g	1,26g
Ca:	mg	15,00mg	228,00mg	61,80mg	mg

- Allergének:**
- Glutént tartalmazó gabonák
 - Rákfélék és azokból készült termékek
 - Tojás és abból készült termékek
 - Halak és azokból készült termékek
 - Földimogyoró és abból készült termékek
 - Szójabab és abból készült termékek
 - Tej és abból készült termékek

- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt