

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. január 13 - 2025. január 17

Étkezés	2025.01.13 Hétfő	2025.01.14 Kedd	2025.01.15 Szerda	2025.01.16 Csütörtök	2025.01.17 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Májkrem ₆ , Zöldáru kigyóborka, Tea E: 121,08kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 13,37g Só: 0,23g Zsír: 5,41g Feh.: 3,32g Cuk.: 4,49g Ca: 9,91mg	Kakaó, kalács _{1,3,7} E: 334,43kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 46,94g Só: 0,42g Zsír: 8,93g Feh.: 15,10g Cuk.: 8,05g Ca: 13,04mg	Körözött ₇ , Zöldáru paprika, Tea, Kenyér ₁ E: 169,95kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 28,33g Só: 0,83g Zsír: 2,48g Feh.: 8,06g Cuk.: 4,52g Ca: 36,34mg	Tejbedara _{1,7} E: 246,13kcal Tel.zsír.: 0,41g CH: 35,29g Só: 0,29g Zsír: 7,30g Feh.: 8,69g Cuk.: 5,01g Ca: 232,13mg	Magvaskenyér _{1,6} , Felvágott kópé szelet, Sárgarépa nyers, Margarin, Tea - gyümölcs E: 194,79kcal Tel.zsír.: 4,35g CH: 24,09g Só: 0,26g Zsír: 17,08g Feh.: 4,28g Cuk.: 5,85g Ca: 9,44mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk.: 6,30g Ca: 9,45mg	Mandarin E: 42,21kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g Cuk.: 8,82g Ca: 20,70mg	babapiskóta _{1,3} , Magozott Meggybefőtt E: 214,47kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 43,40g Só: 0,06g Zsír: 2,24g Feh.: 4,19g Cuk.: 30,80g Ca: 19,18mg	Alma, háztartási keksz ₁ E: 72,72kcal Tel.zsír.: 0,20g CH: 14,10g Só: 0,11g Zsír: 1,04g Feh.: 1,34g Cuk.: 8,15g Ca: 9,45mg	Őszibarack Kompót E: 44,43kcal Tel.zsír.: g CH: 10,28g Só: 0,00g Zsír: 0,07g Feh.: 0,27g Cuk.: 10,28g Ca: 3,93mg
Ebéd	Frankfurti leves _{1,3,6,7,9,10} , Sárgarépafozelék ₁ , Natúr sertésszelet /karaj ₁ E: 324,78kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 24,59g Só: 0,37g Zsír: 18,21g Feh.: 14,63g Cuk.: 7,82g Ca: 82,80mg	Rántott hal (pangasius) _{1,3,4,7} , Kukoricás rizs, Céklasaláta E: 435,52kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 58,12g Só: 0,27g Zsír: 14,25g Feh.: 16,10g Cuk.: 3,99g Ca: 27,38mg	Sertéspörkölt, Fejtett babfozelék passzírozva _{1,7} E: 320,26kcal Tel.zsír.: 1,78g CH: 29,79g Só: 0,13g Zsír: 13,37g Feh.: 20,29g Cuk.: 0,65g Ca: 65,98mg	Bolognai szarvacska tésztával _{1,3,9} E: 305,76kcal Tel.zsír.: 0,35g CH: 33,16g Só: 0,24g Zsír: 9,76g Feh.: 20,57g Cuk.: 1,62g Ca: 30,79mg	Főtt hús sertés, Meggymártás _{1,7} , Pirított dara ₁ E: 424,52kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 52,88g Só: 0,19g Zsír: 13,72g Feh.: 20,01g Cuk.: 16,34g Ca: 78,67mg
Uzsonna	Tej ₇ , Kevert almás süti _{1,3} E: 382,68kcal Tel.zsír.: 0,82g CH: 60,80g Só: 0,27g Zsír: 8,69g Feh.: 14,57g Cuk.: 9,22g Ca: 189,98mg	Csirkemellsonka ₆ , Zöldáru paradicsom, Kenyér ₁ E: 127,10kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 23,10g Só: 0,23g Zsír: 0,60g Feh.: 6,52g Cuk.: g Ca: 4,46mg	Tej ₇ , Sós fonat _{1,7} E: 185,92kcal Tel.zsír.: g CH: 23,08g Só: 0,27g Zsír: 6,08g Feh.: 9,25g Cuk.: g Ca: 228,00mg	Kenyér párizsi tv paprika _{1,6} E: 189,84kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 22,76g Só: 0,45g Zsír: 7,39g Feh.: 6,99g Cuk.: 0,02g Ca: 10,80mg	Kifli _{1,7} , Natúr joghurt ₇ , Alma E: 193,52kcal Tel.zsír.: g CH: 30,70g Só: 0,16g Zsír: 4,16g Feh.: 7,82g Cuk.: 6,30g Ca: 15,45mg
Energia:	859,86kcal	939,26kcal	890,60kcal	814,44kcal	857,27kcal
Zsír:	32,67g	24,05g	24,17g	25,49g	35,03g
Telített zsírsav:	4,23g	3,83g	2,58g	1,83g	6,66g
Fehérje:	32,88g	38,35g	41,79g	37,58g	32,38g
Szénhidrát:	105,06g	136,99g	124,60g	105,30g	117,95g
Cukor:	18,84g	12,07g	9,18g	7,95g	22,79g
Só:	0,88g	0,92g	0,27g	0,27g	0,62g
Ca:	292,14mg	65,58mg	228,00mg	203,50mg	107,49mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- 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
- Szezám és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt