

Bölcsőde 24-36

Étlap

2023. február 20 - 2023. február 24

Étkezés	2023.02.20 Hétfő	2023.02.21 Kedd	2023.02.22 Szerda	2023.02.23 Csütörtök	2023.02.24 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldséges felvágott ^{6,7,9,10} , Tea E: 141,69kcal Tel.zsír.: g CH: 21,92g Só: 0,87g Zsír: 3,86g Feh.: 5,84g Cuk: 4,18g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sárgarépás túrókrém ⁷ , Kakaó ⁷ E: 285,52kcal Tel.zsír.: 0,44g CH: 35,52g Só: 0,76g Zsír: 8,25g Feh.: 13,60g Cuk: 6,99g Ca: 243,00mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 157,96kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 21,24g Só: 0,55g Zsír: 4,66g Feh.: 4,90g Cuk: 4,00g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru paradicsom, Zala felvágott ⁶ , Karamellás tej ⁷ E: 249,60kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 30,97g Só: 0,76g Zsír: 8,09g Feh.: 10,78g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	húskrémes korpás kifli ^{1,6} , Zöldáru paprika, Kakaó ⁷ E: 294,09kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 31,76g Só: 0,97g Zsír: 12,81g Feh.: 11,78g Cuk: 6,99g Ca: 228,00mg
Tízórai	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: mg	Őszibarack Kompót E: 44,58kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 10,31g Só: 0,00g Zsír: 0,07g Feh.: 0,27g Cuk: 6,99g Ca: mg	Banán E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Húsgombóc leves ^{1,3} , Kevert meggyes süti ^{1,3,7} E: 465,60kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 58,33g Só: 0,27g Zsír: 20,19g Feh.: 13,08g Cuk: g Ca: 20,52mg	Hentestokány, Párolt bulgur ¹ E: 296,95kcal Tel.zsír.: 0,15g CH: 37,91g Só: 0,33g Zsír: 10,69g Feh.: 13,37g Cuk: g Ca: mg	Rizseshús, Céklasaláta E: 245,15kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 27,59g Só: 0,11g Zsír: 7,33g Feh.: 15,69g Cuk: 1,00g Ca: mg	Salátafőzelék ¹ , Sertés vagdal ^{1,3,7,9} E: 318,75kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 16,84g Só: 0,25g Zsír: 15,98g Feh.: 9,35g Cuk: g Ca: 22,10mg	Csöben sült burgonya csirkemáj ^{1,3,7,8} E: 293,21kcal Tel.zsír.: 3,69g CH: 36,14g Só: 0,26g Zsír: 12,48g Feh.: 7,97g Cuk: g Ca: 106,50mg
Uzsonna	Tej 1,5 dl ⁷ , Briós / Harta ^{1,3,7} E: 193,00kcal Tel.zsír.: 0,49g CH: 21,45g Só: 0,32g Zsír: 6,70g Feh.: 7,80g Cuk: g Ca: 171,00mg	Kifli, gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 127,33kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 17,35g Só: 0,37g Zsír: 4,37g Feh.: 4,31g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	Sós fonat ^{1,7} , Tej ⁷ E: 371,68kcal Tel.zsír.: g CH: 59,56g Só: 0,27g Zsír: 7,57g Feh.: 16,54g Cuk: g Ca: 228,00mg	Kenyer, petrezselmyes margarinkrém ¹ , Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 138,83kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 13,86g Só: 0,34g Zsír: 7,55g Feh.: 2,54g Cuk: 4,00g Ca: mg	Vajas kifli ^{1,7} , Tea, kockasajt E: 201,29kcal Tel.zsír.: g CH: 26,88g Só: 0,16g Zsír: 6,54g Feh.: 8,08g Cuk: 4,00g Ca: mg
Energia:	886,29kcal	804,30kcal	819,37kcal	801,67kcal	819,91kcal
Zsír:	30,85g	23,41g	19,63g	31,71g	32,19g
Telített zsírsav:	2,46g	2,93g	1,41g	4,58g	6,10g
Fehérje:	26,92g	32,45g	37,40g	23,85g	28,19g
Szénhidrát:	122,10g	112,57g	118,70g	83,45g	101,07g
Hozzáadott cukor:	4,18g	16,74g	11,99g	13,99g	10,99g
A változtatás jogát fenntartjuk!	1,46g	1,52g	0,92g	1,39g	1,39g
Ca:	191,52mg	389,52mg	228,00mg	250,10mg	334,50mg

- Allergének:**
1. Glutént tartalmazó gabonák
 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. Szezámag és abból készült termékek
 12. Kén-dioxid
 13. Puhatestűek
 14. Csillagfürt