

Bölcsőde 24-36

Étlap

2023. március 13 - 2023. március 17

Étkezés	2023.03.13 Hétfő	2023.03.14 Kedd	2023.03.16 Csütörtök	2023.03.17 Péntek
Reggeli	Vajas kenyér szalámi zöldárú, Tea E: 183,11kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 19,29g Só: 0,50g Zsír: 9,05g Feh.: 5,25g Cuk: 4,00g Ca: mg	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiörlésű kenyér f ₁ , Zöldárú paradicsom, Tej ₇ E: 240,48kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 21,12g Só: 0,61g Zsír: 12,11g Feh.: 9,27g Cuk: g Ca: 228,00mg	teljes kiörlésű kenyér f ₁ , Párizsi ₆ , Zöldárú kigyóuborka, Kakaó ₇ E: 274,68kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 26,35g Só: 1,11g Zsír: 11,90g Feh.: 12,76g Cuk: 6,99g Ca: 228,00mg	Zsemle ₁ , Sárgarépas margarinkrém, Kakaó ₇ E: 256,93kcal Tel.zsír.: 1,08g CH: 30,79g Só: 0,56g Zsír: 9,06g Feh.: 9,41g Cuk: 6,99g Ca: 228,00mg
Tízórai	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: 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	Körte kompót E: 87,03kcal Tel.zsír.: g CH: 21,33g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,27g Cuk: 12,69g Ca: mg
Ebéd	Tavaszi zöldséges rizottó ₇ E: 527,22kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 88,91g Só: 0,50g Zsír: 11,10g Feh.: 17,20g Cuk: g Ca: 160,00mg	Húsgombóc ₃ , Kerti főzelék inyenc zöldség keverékből ₁ E: 429,55kcal Tel.zsír.: 0,59g CH: 43,59g Só: 0,31g Zsír: 20,69g Feh.: 15,56g Cuk: g Ca: mg	Tavaszi zöldségleves _{1,3,9} , Sült csirkecomb filé, Paradicsomos káposztafőzelék ₁ E: 370,84kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 39,22g Só: 0,20g Zsír: 17,00g Feh.: 14,08g Cuk: 4,00g Ca: mg	Natur csirkemell csíkok, Karfiolos burgonyapüré ₇ E: 304,39kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 23,15g Só: 0,35g Zsír: 12,41g Feh.: 23,81g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Teljesörlésű kenyér pulykamellsonka uborka ₁ , Tea - gyümölcs E: 200,34kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 17,69g Só: 0,47g Zsír: 10,54g Feh.: 6,77g Cuk: 4,00g Ca: mg	Zsemle szelet sajt uborka _{1,7} , Tea E: 131,56kcal Tel.zsír.: 4,69g CH: 5,41g Só: 0,52g Zsír: 9,45g Feh.: 5,57g Cuk: 4,00g Ca: 160,00mg	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	Zsemle sonka uborka ₁ , Tej ₇ E: 190,06kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 11,55g Só: 0,38g Zsír: 11,17g Feh.: 9,71g Cuk: g Ca: 228,00mg
Energia:	941,99kcal	896,09kcal	804,16kcal	838,41kcal
Zsír:	31,05g	42,34g	33,64g	32,64g
Telített zsírsav:	9,69g	6,90g	4,24g	4,51g
Fehérje:	29,58g	31,58g	31,51g	43,20g
Szénhidrát:	132,18g	91,90g	89,23g	86,81g
Szénhidrátukor:	7,99g	4,00g	20,74g	19,68g
Só:	1,48g	1,42g	1,69g	1,30g
Ca:	160,00mg	160,00mg	146,52mg	456,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk

Allergének:

1. Glutént tartalmazó 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