

Bölcsőde 24-36

Étlap

2023. április 10 - 2023. április 14

Étkezés	2023.04.10 Hétfő	2023.04.11 Kedd	2023.04.12 Szerda	2023.04.13 Csütörtök	2023.04.14 Péntek
Reggeli		teljes kiörlésű kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Zöldáru paprika, Tea	Kalács ^{1,3,7} , Margarin, Kakaó ⁷	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Sajtkrém /n./ ⁷ , Zöldáru kigyóborka, Karamellás tej ⁷	Kenyér pulykafelvágtott paprika ¹ , Tea - gyümölcs
		E: 139,48kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 23,14g Só: 0,70g Zsír: 1,09g Feh.: 6,68g Cuk: 4,00g Ca: mg	E: 393,00kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 43,79g Só: 0,88g Zsír: 18,34g Feh.: 11,90g Cuk: 9,79g Ca: 228,00mg	E: 348,12kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 40,00g Só: 0,74g Zsír: 12,88g Feh.: 14,54g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	E: 224,50kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 25,79g Só: 0,64g Zsír: 9,25g Feh.: 8,87g Cuk: 4,00g Ca: mg
Tízórai		Ivólé	Alma	Mandarin	babapiskóta ^{1,3} , Körte kompót
		E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg	E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg	E: 42,21kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g Cuk: g Ca: mg	E: 203,58kcal Tel.zsír.: 0,43g CH: 42,92g Só: 0,07g Zsír: 1,82g Feh.: 3,47g Cuk: 23,18g Ca: mg
Ebéd		Húsleves ^{1,3} , Főtt marhahús, Tésztarizs ^{1,3} , Vadasmártás ^{1,7,10}	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sajtfelfújt ^{1,3,7}	Rántott sertésborda, Rizi- bizi	Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék ^{1,7}
		E: 455,39kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 55,06g Só: 0,26g Zsír: 12,89g Feh.: 28,38g Cuk: 3,00g Ca: 20,00mg	E: 297,96kcal Tel.zsír.: 6,65g CH: 25,04g Só: 0,65g Zsír: 15,23g Feh.: 14,78g Cuk: g Ca: 255,00mg	E: 341,48kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 23,93g Só: 0,20g Zsír: 23,41g Feh.: 7,22g Cuk: g Ca: mg	E: 290,74kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 19,06g Só: 0,09g Zsír: 18,79g Feh.: 9,93g Cuk: g Ca: 10,00mg
Uzsonna		Lekváros kenyér ¹	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Zöldáru kigyóborka	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru paradicsom, Csirkemellsonka ⁶	Natúr joghurt ⁷ , teljes kiörlésű kenyér ¹
		E: 185,10kcal Tel.zsír.: g CH: 40,59g Só: g Zsír: 0,40g Feh.: 4,15g Cuk: 18,69g Ca: mg	E: 138,67kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 17,00g Só: 0,54g Zsír: 4,60g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	E: 73,90kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 11,02g Só: 0,47g Zsír: 0,64g Feh.: 4,64g Cuk: g Ca: mg	E: 153,80kcal Tel.zsír.: g CH: 20,64g Só: 0,47g Zsír: 3,80g Feh.: 6,94g Cuk: g Ca: mg
Energia:	kcal	865,97kcal	860,95kcal	805,71kcal	872,62kcal
Zsír:	g	14,48g	38,53g	37,20g	33,66g
Telített zsírsav:	g	2,27g	12,25g	6,28g	4,32g
Fehérje:	g	39,41g	31,89g	27,03g	29,21g
Szénhidrát:	g	139,19g	92,13g	83,77g	108,41g
Hozzáadott cukor:	g	25,68g	9,70g	2,00g	27,18g
Só:	g	0,96g	0,88g	0,74g	1,26g
Ca:	mg	20,00mg	228,00mg	228,00mg	10,00mg

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
- Szezámmag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfűrt