

Bölcsöde 24-36

Étlap

2023. július 3 - 2023. július 7

Étkezés	2023.07.03 Hétfő	2023.07.04 Kedd	2023.07.05 Szerda	2023.07.06 Csütörtök	2023.07.07 Péntek
Reggeli	teljes kiörlésű kenyér _{f1} , Zöldáru paprika, Pulyka sonka, Tea - gyümölcs E: 105,78kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 13,97g Só: 0,24g Zsír: 2,43g Feh.: 5,80g Cuk: 4,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Felvágott csirkemell sonka ₆ , Zöldáru paradicsom, Kakaó ₇ E: 294,70kcal Tel.zsír.: 0,36g CH: 37,84g Só: 1,20g Zsír: 7,21g Feh.: 15,95g Cuk: 6,99g Ca: 228,00mg	Magvaskenyér, Tojáspástétom _{3,10} , Zöldáru kigyóuborka, Karamellás tej ₇ E: 283,27kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 34,15g Só: 0,34g Zsír: 10,60g Feh.: 11,41g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	sonkás szelet, teljeskiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, Tea E: 208,61kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 23,53g Só: 1,10g Zsír: 7,65g Feh.: 8,73g Cuk: 4,00g Ca: mg	Korpás kenyér, almás sajtkrém ₇ , Kakaó ₇ E: 264,30kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 29,23g Só: 0,52g Zsír: 10,64g Feh.: 11,80g 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	Szilva E: 37,60kcal Tel.zsír.: g CH: 8,16g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,64g Cuk: g Ca: mg	Sárgadinnye E: 24,30kcal Tel.zsír.: g CH: 5,70g Só: 0,01g Zsír: 0,06g Feh.: 0,18g 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	Rostos gyümölcsle E: 103,20kcal Tel.zsír.: g CH: 24,60g Só: g Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Zöldségleves virslivel _{1,3,6,7,9,10} , Csirkemell pörkölt, Kelkáposzta főzelék ₁ E: 257,58kcal Tel.zsír.: 1,22g CH: 14,85g Só: 0,79g Zsír: 14,66g Feh.: 16,01g Cuk: g Ca: mg	Zöldborsós sertésragu, Tészta köret (tészta rizs) E: 381,21kcal Tel.zsír.: 1,05g CH: 44,80g Só: 0,29g Zsír: 17,22g Feh.: 9,29g Cuk: g Ca: mg	Zöldbabfőzelék ₁ , Húsgombóc ₃ E: 345,46kcal Tel.zsír.: 0,97g CH: 29,49g Só: 0,11g Zsír: 20,00g Feh.: 12,49g Cuk: g Ca: 6,50mg	Rakott karfiol ₇ E: 295,10kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 25,90g Só: 0,05g Zsír: 16,49g Feh.: 9,86g Cuk: g Ca: 20,00mg	sütőtökfőzelék _{1,7} , Főtt hús sertés E: 450,10kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 62,01g Só: 0,20g Zsír: 9,60g Feh.: 24,53g Cuk: g Ca: 11,40mg
Uzsonna	Kakaós csiga házi _{1,3,7} , Tej ₇ E: 500,24kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 73,00g Só: 0,30g Zsír: 14,53g Feh.: 18,38g Cuk: 5,00g Ca: 228,00mg	Natúr joghurt ₇ , Kenyér ₁ E: 162,20kcal Tel.zsír.: g CH: 25,20g Só: g Zsír: 3,40g Feh.: 7,10g Cuk: g Ca: mg	Felvágott kópé szelet, Zöldáru paradicsom, Margarin, Kenyér ₁ E: 189,70kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 23,44g Só: 1,01g Zsír: 8,52g Feh.: 4,52g Cuk: g Ca: mg	Habos puding vaníliás ₇ , háztartási keksz ₁ E: 233,40kcal Tel.zsír.: 0,20g CH: 44,40g Só: 0,10g Zsír: 3,88g Feh.: 4,78g Cuk: 1,85g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , felvágott, Zöldáru kigyóuborka E: 116,55kcal Tel.zsír.: 0,14g CH: 17,44g Só: 0,79g Zsír: 1,23g Feh.: 6,49g Cuk: g Ca: mg
Energia:	894,92kcal	875,71kcal	842,73kcal	831,61kcal	934,15kcal
Zsír:	31,97g	27,83g	39,18g	28,11g	21,47g
Telített zsírsav:	3,01g	1,41g	4,59g	3,73g	2,80g
Fehérje:	40,54g	32,98g	28,60g	24,54g	43,22g
Szénhidrát:	108,12g	116,01g	92,78g	115,61g	133,28g
Hozzáadott cukor:	8,99g	6,99g	9,99g	5,85g	6,99g
Só:	1,34g	1,50g	1,48g	3,00g	1,51g
Ca:	228,00mg	228,00mg	228,00mg	20,00mg	239,40mg

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
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt