

Bölcsőde 24-36

Étlap

2023. július 10 - 2023. július 14

Étkezés	2023.07.10 Hétfő	2023.07.11 Kedd	2023.07.12 Szerda	2023.07.13 Csütörtök	2023.07.14 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér f ₁ , Zöldáru paprika, Tonhalkrém _{7,10} , Tea E: 82,84kcal Tel.zsír: 0,10g CH: 14,58g Só: 0,25g Zsír: 0,86g Feh.: 2,81g Cuk: 4,00g Ca: 6,00mg	Vajas-lekváros zsemle _{1,7} , Tej ₇ E: 344,38kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 39,90g Só: 0,66g Zsír: 13,60g Feh.: 11,02g Cuk: g Ca: 230,50mg	Tejbedara _{1,7} E: 314,53kcal Tel.zsír: 0,41g CH: 49,97g Só: 0,29g Zsír: 7,50g Feh.: 10,57g Cuk: 5,00g Ca: 228,00mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka _{1,6} , Zöldáru paradicsom, Kakaó ₇ E: 207,60kcal Tel.zsír: 0,31g CH: 24,66g Só: 0,62g Zsír: 6,47g Feh.: 10,85g Cuk: 6,99g Ca: 228,00mg	teljes k. zsemle főtt tojás uborka _{1,3} , Karamellás tej ₇ E: 237,62kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 28,08g Só: 0,57g Zsír: 9,78g Feh.: 8,20g Cuk: 9,99g 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	Nektarin E: 27,65kcal Tel.zsír: 0,03g CH: 5,89g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,47g 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	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg	Alma, háztartási keksz ₁ E: 72,72kcal Tel.zsír: 0,20g CH: 14,10g Só: 0,11g Zsír: 1,04g Feh.: 1,34g Cuk: 1,85g Ca: mg
Ebéd	Legényfogó leves _{1,7} , Fehérrépa főzelék ₁ , Natúr sertésszelet /comb/ ₁ E: 348,00kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 30,14g Só: 0,43g Zsír: 16,22g Feh.: 19,27g Cuk: g Ca: 5,00mg	Sertés apró ₁ , Paradicsomos káposzta főzelék ₁ E: 455,75kcal Tel.zsír: 1,40g CH: 24,30g Só: 0,17g Zsír: 31,51g Feh.: 16,61g Cuk: 4,00g Ca: mg	zöldséges bulgur ₁ , Csikóstokány _{1,7} E: 400,43kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 39,13g Só: 0,13g Zsír: 20,13g Feh.: 16,02g Cuk: g Ca: 20,00mg	Finomfőzelék _{1,7} , Húspogácsa sertésből _{1,3} E: 314,50kcal Tel.zsír: 0,70g CH: 24,20g Só: 0,13g Zsír: 18,43g Feh.: 11,60g Cuk: g Ca: mg	Natúr halfilé _{1,4} , Burgonyapüré ₇ E: 272,77kcal Tel.zsír: 1,81g CH: 23,65g Só: 0,05g Zsír: 13,61g Feh.: 12,87g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Kevert szilvás süti _{1,3,7} , Tej ₇ E: 483,46kcal Tel.zsír: 2,76g CH: 74,37g Só: 0,39g Zsír: 15,26g Feh.: 11,06g Cuk: g Ca: 171,00mg	Zsemle /vizes/ fél ₁ , Felvágott csirkemell sonka ₆ , Zöldáru paprika E: 101,05kcal Tel.zsír: 0,11g CH: 14,65g Só: 0,66g Zsír: 0,43g Feh.: 7,09g Cuk: g Ca: mg	Magvaskenyér, szalámi, paprika E: 208,58kcal Tel.zsír: 4,03g CH: 14,18g Só: 1,00g Zsír: 12,74g Feh.: 8,86g Cuk: g Ca: mg	Kenyér pulykafelvágott paprika ₁ E: 217,22kcal Tel.zsír: 2,40g CH: 23,79g Só: 0,64g Zsír: 9,25g Feh.: 8,87g Cuk: g Ca: mg	Kifli _{1,7} , Gyümölcs joghurt ₇ E: 231,85kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 37,25g Só: 0,52g Zsír: 5,15g Feh.: 8,56g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg
Energia:	945,62kcal	928,83kcal	947,83kcal	825,32kcal	814,97kcal
Zsír:	32,70g	45,77g	40,43g	34,26g	29,58g
Telített zsírsav:	4,38g	5,40g	6,33g	3,41g	5,66g
Fehérje:	33,51g	35,19g	35,63g	31,51g	30,98g
Szénhidrát:	125,40g	84,74g	108,97g	93,05g	103,07g
A változtatás jogát fenntartjuk!	4,00g	4,00g	5,00g	6,99g	21,59g
Só:	1,09g	1,49g	1,44g	1,38g	1,25g
Ca:	182,00mg	230,50mg	249,00mg	374,52mg	374,52mg

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