

Bölcsőde 24-36

Étlap

2023. október 2 - 2023. október 6

Étkezés	2023.10.02 Hétfő	2023.10.03 Kedd	2023.10.04 Szerda	2023.10.05 Csütörtök	2023.10.06 Péntek
Reggeli	Sajtos-vajas kenyér ^{1,7} , Tea, Zöldáru kigyóborka E: 233,56kcal Tel.zsír.: 4,69g CH: 26,03g Só: 0,50g Zsír: 9,78g Feh.: 9,36g Cuk: 4,00g Ca: 160,00mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Pulyka sonka, Zöldáru paradicsom, Margarin, Kakaó ⁷ E: 384,66kcal Tel.zsír.: 3,41g CH: 39,63g Só: 0,94g Zsír: 16,91g Feh.: 14,80g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Házi húskrém ^{6,10} , Zöldáru kigyóborka, Tea E: 145,30kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 13,34g Só: 0,69g Zsír: 7,36g Feh.: 4,69g Cuk: 4,00g Ca: mg	Tejbedara kakaó szóráttal ¹ E: 349,92kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 55,58g Só: 0,04g Zsír: 7,05g Feh.: 14,52g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Zöldáru paradicsom, Tea E: 141,19kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 23,64g Só: 0,70g Zsír: 1,04g Feh.: 6,58g Cuk: 4,00g Ca: mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g 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	Körte kompót E: 87,03kcal Tel.zsír.: g CH: 21,33g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,27g Cuk: 12,69g 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 E: 37,17kcal Tel.zsír.: g CH: 8,10g Só: 0,01g Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Csirkeragu leves ^{1,3} , Csöben sült brokkoli csirkemájjal ^{1,3,7} E: 318,36kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 19,83g Só: 0,44g Zsír: 17,10g Feh.: 26,22g Cuk: g Ca: 49,00mg	Tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 262,89kcal Tel.zsír.: 1,78g CH: 11,42g Só: 0,12g Zsír: 19,35g Feh.: 9,47g Cuk: g Ca: 15,00mg	Natúr sertésszelet / karaj ¹ , Piritott dara 1/2 adag ¹ , Meggy mártás ^{1,7} E: 330,99kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 39,50g Só: 0,12g Zsír: 12,47g Feh.: 13,39g Cuk: 5,00g Ca: 20,00mg	Joghurtos csirkemell csíkok ⁷ , zöldséges bulgur ¹ E: 309,28kcal Tel.zsír.: 1,07g CH: 36,09g Só: 0,51g Zsír: 7,21g Feh.: 26,68g Cuk: g Ca: 24,00mg	Rizeshús pulykahúsból, Céklasaláta E: 435,21kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 66,29g Só: 0,31g Zsír: 8,18g Feh.: 23,51g Cuk: 1,00g Ca: mg
Uzsonna	Lekváros bukta ^{1,3} , Tej ⁷ E: 278,50kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 42,92g Só: 0,47g Zsír: 6,34g Feh.: 11,38g Cuk: 3,00g Ca: 228,00mg	Tonhalkrém margarinnal, Magvaskenyér, Zöldáru paprika E: 144,57kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 14,90g Só: 0,10g Zsír: 7,36g Feh.: 4,25g Cuk: g Ca: mg	Kenyér ¹ , Puding Zott cremore duo ^{5,7} E: 291,10kcal Tel.zsír.: g CH: 39,10g Só: 0,57g Zsír: 11,41g Feh.: 7,32g Cuk: g Ca: mg	Kenyér, kópé szelet ¹ , Zöldáru kigyóborka E: 144,68kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 21,39g Só: 0,05g Zsír: 4,41g Feh.: 4,11g Cuk: g Ca: mg	Krémtúrós ⁷ , Kenyér ¹ E: 249,94kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 35,80g Só: 0,03g Zsír: 6,66g Feh.: 10,78g Cuk: 12,08g Ca: 36,32mg
Energia:	861,75kcal	878,12kcal	854,42kcal	898,37kcal	863,51kcal
Zsír:	33,59g	43,72g	31,24g	18,76g	15,98g
Telített zsírsav:	8,50g	6,82g	2,73g	2,95g	5,08g
Fehérje:	47,32g	28,72g	25,67g	46,48g	41,50g
Szénhidrát:	95,08g	86,36g	113,27g	134,84g	133,83g
Cukor:	6,99g	9,99g	21,68g	5,00g	17,07g
Só:	1,42g	1,16g	1,40g	0,65g	1,05g
Ca:	437,00mg	243,00mg	24,00mg	24,00mg	36,32mg

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt