

Bölcsőde 24-36

Étlap

2024. január 1 - 2024. január 5

Étkezés	2024.01.02 Kedd	2024.01.03 Szerda	2024.01.04 Csütörtök	2024.01.05 Péntek
Reggeli	teljes kiörlésű kenyér ^{f1} , Sajtos párizsi, Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 111,87kcal Tel.zsír: g CH: 13,19g Só: 0,32g Zsír: 4,01g Feh.: 4,44g Cuk: 4,00g Ca: mg	Kenyer, kópé szelet ¹ , Zöldáru paradicsom, Margarin, Tea - gyümölcs E: 244,48kcal Tel.zsír: 3,69g CH: 27,26g Só: 0,26g Zsír: 12,60g Feh.: 4,52g Cuk: 4,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Sajtkrém /n./ ⁷ , Zöldáru paprika, Tej ⁷ E: 287,40kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 30,24g Só: 0,27g Zsír: 10,85g Feh.: 13,76g Cuk: g Ca: 228,00mg	Magvaskenyer, Zala felvágott ⁶ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Karamellás tej ⁷ E: 366,98kcal Tel.zsír: 4,06g CH: 34,12g Só: 0,97g Zsír: 18,89g Feh.: 13,64g 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	Magozott Meggybefőtt E: 81,27kcal Tel.zsír: g CH: 18,72g Só: 0,00g Zsír: 0,16g Feh.: 0,54g Cuk: 10,80g Ca: mg	Narancs, Háztartási keksz ¹ E: 202,86kcal Tel.zsír: 0,79g CH: 38,85g Só: 0,40g Zsír: 2,90g Feh.: 4,46g Cuk: 7,40g Ca: mg	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Sertésragu leves ^{1,3} , Sárgarépafozelék ¹ , Főtt tojás ³ E: 230,64kcal Tel.zsír: 0,86g CH: 16,35g Só: 0,78g Zsír: 14,10g Feh.: 8,63g Cuk: g Ca: mg	Joghurtos csirkemell csíkok ⁷ , Mexikói rizs E: 379,20kcal Tel.zsír: 1,56g CH: 40,46g Só: 0,52g Zsír: 11,78g Feh.: 25,47g Cuk: g Ca: 24,00mg	Natúr sertésszelet /karaj/ ¹ , Sóskamártás ^{1,7} , Főtt burgonya E: 278,80kcal Tel.zsír: 0,59g CH: 33,68g Só: 0,13g Zsír: 9,13g Feh.: 13,92g Cuk: 5,00g Ca: mg	Rakott zöldbab ⁷ E: 201,20kcal Tel.zsír: 2,97g CH: 9,34g Só: 0,34g Zsír: 12,25g Feh.: 12,31g Cuk: g Ca: 70,00mg
Uzsonna	Kevert barackos süti ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 484,30kcal Tel.zsír: 2,76g CH: 74,37g Só: 0,39g Zsír: 15,31g Feh.: 11,10g Cuk: g Ca: 171,00mg	Májkrém ⁶ , Zöldáru kigyóuborka, Kenyer ¹ E: 170,04kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 21,95g Só: 0,23g Zsír: 6,41g Feh.: 5,38g Cuk: g Ca: mg	Túró rudi ^{5,7} E: 77,40kcal Tel.zsír: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	Natúr joghurt ⁷ , babapiskóta ^{1,3} , Alma E: 202,87kcal Tel.zsír: 0,43g CH: 31,89g Só: 0,06g Zsír: 5,18g Feh.: 6,66g Cuk: 10,49g Ca: mg
Energia:	858,13kcal	874,99kcal	846,46kcal	857,05kcal
Zsír:	33,78g	30,95g	25,07g	36,42g
Telített zsírsav:	3,62g	7,01g	3,73g	7,46g
Fehérje:	24,53g	35,92g	33,05g	32,80g
Szénhidrát:	110,22g	108,38g	106,09g	95,75g
Cukor:	4,00g	14,80g	12,40g	20,48g
Só:	1,50g	1,01g	0,80g	1,37g
Ca:	171,00mg	24,00mg	228,00mg	298,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |