

Bölcsőde 24-36

Étlap

2024. január 8 - 2024. január 12

Étkezés	2024.01.08 Hétfő	2024.01.09 Kedd	2024.01.10 Szerda	2024.01.11 Csütörtök	2024.01.12 Péntek
Reggeli	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 287,37kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 32,01g Só: 0,37g Zsír: 12,05g Feh.: 10,96g Cuk: g Ca: 228,00mg	Májkrém teljes kiörlésű kenyér ^{1,6} , Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 186,34kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 22,72g Só: 0,70g Zsír: 6,95g Feh.: 5,72g Cuk: 4,00g Ca: mg	Kenyér párizsi tv paprika ^{1,6} , Tej ⁷ E: 332,05kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 33,37g Só: 0,83g Zsír: 14,70g Feh.: 14,38g Cuk: g Ca: 228,00mg	Margarin, Tea, Zöldáru kigyóuborka, Szelet sajt ⁷ , teljes kiörlésű kenyér ¹ E: 297,16kcal Tel.zsír.: 7,68g CH: 21,66g Só: 0,80g Zsír: 16,89g Feh.: 11,83g Cuk: 4,00g Ca: 240,00mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru paradicsom, Felvágott szendvics sonka ⁶ , Tej ⁷ E: 245,55kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 29,54g Só: 0,56g Zsír: 6,65g Feh.: 13,24g Cuk: g Ca: 228,00mg
Tízórai	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: 42,00kcal Tel.zsír.: g CH: 9,68g Só: 0,02g Zsír: 0,04g Feh.: 0,52g 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, babapiskóta ^{1,3} E: 147,87kcal Tel.zsír.: 0,43g CH: 27,89g Só: 0,06g Zsír: 2,18g Feh.: 3,56g Cuk: 10,49g Ca: mg	Őszibarack Kompót E: 44,43kcal Tel.zsír.: g CH: 10,28g Só: 0,00g Zsír: 0,07g Feh.: 0,27g Cuk: 6,99g Ca: mg
Ebéd	Bugaci húsgombóc leves ^{1,3,7} , Lucskos káposzta sertés pörkölttel ¹ E: 390,88kcal Tel.zsír.: 0,78g CH: 45,65g Só: 0,33g Zsír: 12,49g Feh.: 22,30g Cuk: g Ca: 2,00mg	Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , zöldséges bulgur ¹ E: 429,62kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 56,56g Só: 0,20g Zsír: 14,75g Feh.: 18,98g Cuk: g Ca: mg	Vidróczki sertés tokány szarvacskas tésztával ^{1,3,7} E: 291,70kcal Tel.zsír.: 0,28g CH: 41,98g Só: 0,13g Zsír: 5,50g Feh.: 17,38g Cuk: g Ca: 3,25mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sertés vagdalt ¹ E: 313,44kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 35,29g Só: 0,11g Zsír: 10,78g Feh.: 17,61g Cuk: g Ca: 22,80mg	Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} , Főtt burgonya fél adag E: 398,35kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 61,01g Só: 0,09g Zsír: 9,03g Feh.: 16,20g Cuk: 5,00g Ca: mg
Uzsonna	Zöldáru paprika, kockasajt ⁷ , Kenyér ¹ E: 65,27kcal Tel.zsír.: g CH: 12,16g Só: 0,00g Zsír: 0,49g Feh.: 2,69g Cuk: g Ca: mg	Tej ⁷ , Briós /Hartai ^{1,3,7} E: 224,00kcal Tel.zsír.: 0,49g CH: 24,10g Só: 0,38g Zsír: 8,10g Feh.: 9,50g Cuk: g Ca: 228,00mg	Joghurt gyümölcsös ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 118,30kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 14,80g Só: 0,38g Zsír: 4,00g Feh.: 5,58g Cuk: g Ca: 120,00mg	Magvaskenyér, Felvágott csirkemell sonka ⁶ , Zöldáru kigyóuborka E: 106,38kcal Tel.zsír.: 0,11g CH: 14,77g Só: 0,46g Zsír: 1,49g Feh.: 8,14g Cuk: g Ca: mg	Dörmi Kismackó ^{1,3,7,8} , Tej ⁷ E: 209,10kcal Tel.zsír.: g CH: 25,35g Só: 0,38g Zsír: 8,70g Feh.: 6,93g Cuk: g Ca: 171,00mg
Energia:	830,55kcal	881,96kcal	828,05kcal	864,85kcal	897,43kcal
Zsír:	25,02g	29,84g	24,30g	31,34g	24,45g
Telített zsírsav:	2,42g	4,29g	3,31g	9,01g	0,63g
Fehérje:	36,22g	34,72g	37,55g	41,14g	36,64g
Szénhidrát:	111,15g	113,06g	110,55g	99,62g	126,18g
Cukor:	12,69g	4,00g	g	14,49g	11,99g
Só:	0,71g	1,30g	g	g	1,05g
Ca:	230,00mg	228,00mg	g	399,00mg	399,00mg

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