

Bölcsőde 24-36

Étlap

2024. január 29 - 2024. február 2

Étkezés	2024.01.29 Hétfő	2024.01.30 Kedd	2024.01.31 Szerda	2024.02.01 Csütörtök	2024.02.02 Péntek
Reggeli	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Májkrem ₆ , Zöldáru kigyóborka, Tea E: 130,13kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 13,37g Só: 0,23g Zsír: 6,41g Feh.: 3,32g Cuk: 4,00g Ca: mg	Kakaó, kalács _{1,3,7} E: 334,43kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 46,94g Só: 0,42g Zsír: 8,93g Feh.: 15,10g Cuk: 7,79g Ca: mg	Körözött ₇ , Zöldáru paprika, Tea, Kenyér ₁ E: 169,94kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 28,33g Só: 0,83g Zsír: 2,48g Feh.: 8,06g Cuk: 4,00g Ca: 21,00mg	Tejbedara _{1,7} E: 246,13kcal Tel.zsír.: 0,41g CH: 35,29g Só: 0,29g Zsír: 7,30g Feh.: 8,69g Cuk: 5,00g Ca: 228,00mg	Magvaskenyér, Felvágott kőpé szelet, Sárgarépa nyers, Margarin, Tea - gyümölcs E: 176,72kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 18,86g Só: 0,26g Zsír: 9,34g Feh.: 3,86g 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	Mandarin E: 42,21kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g Cuk: g Ca: mg	babapiskóta _{1,3} , Magozott Meggybefőtt E: 214,47kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 43,40g Só: 0,06g Zsír: 2,24g Feh.: 4,19g Cuk: 22,79g Ca: mg	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g 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	Frankfurti leves _{1,3,6,7,9,10} , Sárgarépafozelék ₁ , Natúr sertésszelet /karaj/ ₁ E: 332,69kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 24,87g Só: 0,77g Zsír: 18,54g Feh.: 15,53g Cuk: g Ca: 10,00mg	Rántott hal (pangasius) _{1,3,4,7} , Kukoricás rizs, Céklasaláta E: 434,02kcal Tel.zsír.: 1,94g CH: 57,57g Só: 0,28g Zsír: 14,46g Feh.: 17,08g Cuk: 1,00g Ca: mg	Sertéspörkölt, Kéfires tökfőzelék _{1,7} , Kenyér ₁ E: 325,33kcal Tel.zsír.: 1,26g CH: 35,38g Só: 0,16g Zsír: 12,95g Feh.: 15,31g Cuk: g Ca: 18,00mg	Bolognai szarvacska tésztával _{1,3,9} E: 424,53kcal Tel.zsír.: 0,35g CH: 33,11g Só: 0,23g Zsír: 23,05g Feh.: 19,45g Cuk: g Ca: mg	Főtt hús sertés, Meggymártás _{1,7} , Pirított dara ₁ E: 432,38kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 51,45g Só: 0,21g Zsír: 13,84g Feh.: 23,16g Cuk: 5,00g Ca: 20,00mg
Uzsonna	Kevert barackos süti _{1,3,7} , Tej ₇ E: 438,20kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 70,15g Só: 0,35g Zsír: 12,41g Feh.: 10,33g Cuk: g Ca: 171,00mg	Csirkemellsonka ₆ , Zöldáru paradicsom, Kenyér ₁ E: 127,10kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 23,10g Só: 0,23g Zsír: 0,60g Feh.: 6,52g Cuk: g Ca: mg	Tej ₇ , Sós fonat _{1,7} E: 185,92kcal Tel.zsír.: g CH: 23,08g Só: 0,27g Zsír: 6,08g Feh.: 9,25g Cuk: g Ca: 228,00mg	Kenyér párizsi tv paprika _{1,6} E: 189,84kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 22,76g Só: 0,45g Zsír: 7,39g Feh.: 6,99g Cuk: g Ca: mg	Kifli _{1,7} , Natúr joghurt ₇ , Alma E: 193,52kcal Tel.zsír.: g CH: 30,70g Só: 0,16g Zsír: 4,16g Feh.: 7,82g Cuk: g Ca: mg
Energia:	932,34kcal	937,76kcal	895,66kcal	891,81kcal	847,06kcal
Zsír:	37,72g	24,26g	23,75g	38,10g	27,42g
Telített zsírsav:	5,68g	3,86g	2,06g	1,63g	4,30g
Fehérje:	29,54g	39,33g	36,81g	35,48g	35,10g
Szénhidrát:	114,69g	136,44g	130,18g	97,45g	111,29g
Cukor:	4,00g	8,79g	26,78g	5,00g	15,98g
Só:	1,36g	0,93g	0,97g	0,97g	0,64g
Ca:	181,00mg	mg	20,00mg	20,00mg	20,00mg

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