

Bölcsőde 24-36

Étlap

2024. március 4 - 2024. március 8

Étkezés	2024.03.04 Hétfő	2024.03.05 Kedd	2024.03.06 Szerda	2024.03.07 Csütörtök	2024.03.08 Péntek
Reggeli	Ketchup, Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ , virsli _{3,6,7,9,10} E: 84,85kcal Tel.zsír.: g CH: 17,06g Só: 0,27g Zsír: 0,58g Feh.: 2,45g Cuk: 5,40g Ca: mg	Tejbedara fahéjas szóráttal _{1,7} E: 285,23kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 38,03g Só: 0,38g Zsír: 9,97g Feh.: 9,65g Cuk: 5,00g Ca: 228,00mg	Kenyér zala uborka _{1,6} , Tea E: 166,54kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 18,56g Só: 0,66g Zsír: 6,88g Feh.: 6,92g Cuk: 4,00g Ca: mg	sonkás szelet kenyérrrel, Zöldárú paradicsom, Kakaó ₇ E: 296,06kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 38,34g Só: 0,53g Zsír: 9,67g Feh.: 12,18g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	Sajtos-vajas korpás kenyér ₇ , Tea E: 219,79kcal Tel.zsír.: 6,55g CH: 14,56g Só: 0,90g Zsír: 13,12g Feh.: 10,46g Cuk: 4,00g Ca: 240,00mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg	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	babapiskóta _{1,3} , Őszibarack Kompót E: 177,63kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 34,96g Só: 0,06g Zsír: 2,15g Feh.: 3,92g Cuk: 18,98g Ca: mg
Ebéd	Sertésragu leves _{1,3} , Rizseshús pulykahúsból zöldséges E: 412,22kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 38,40g Só: 0,35g Zsír: 16,40g Feh.: 26,66g Cuk: g Ca: mg	Paprikás burgonya csirkemellel, Csemege uborka E: 402,87kcal Tel.zsír.: 0,64g CH: 66,31g Só: 0,09g Zsír: 6,17g Feh.: 18,53g Cuk: g Ca: mg	Párolt bulgur ₁ , Temesvári csirkeragu _{1,7} E: 366,45kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 42,99g Só: 0,34g Zsír: 12,33g Feh.: 22,29g Cuk: g Ca: 20,00mg	Köményes pulykasült, Finomfőzelék _{1,7} E: 270,94kcal Tel.zsír.: 0,94g CH: 13,97g Só: 0,22g Zsír: 11,64g Feh.: 25,17g Cuk: g Ca: mg	Petrezselymes burgonya, Sertés vagdalt ₁ , Céklasaláta E: 311,02kcal Tel.zsír.: 0,49g CH: 47,18g Só: 0,21g Zsír: 7,00g Feh.: 13,07g Cuk: 1,00g Ca: mg
Uzsonna	Tej ₇ , Meggyes-kakaós kocka _{1,3} E: 329,44kcal Tel.zsír.: 1,22g CH: 44,99g Só: 0,57g Zsír: 11,16g Feh.: 10,97g Cuk: 5,99g Ca: 171,00mg	Natúr joghurt ₇ , Mandarin, Kenyér ₁ E: 150,81kcal Tel.zsír.: g CH: 23,42g Só: 0,00g Zsír: 3,47g Feh.: 5,73g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér _{f1} , Habos puding vaniliás ₇ E: 241,40kcal Tel.zsír.: g CH: 44,92g Só: g Zsír: 3,60g Feh.: 5,72g Cuk: g Ca: mg	Magvaskenyér, Zöldárú paprika, Párizsi ₆ , Margarin E: 278,00kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 14,82g Só: 0,61g Zsír: 20,99g Feh.: 6,61g Cuk: g Ca: mg	Sós fonat _{1,7} , Tej ₇ E: 95,58kcal Tel.zsír.: g CH: 8,47g Só: 0,20g Zsír: 4,22g Feh.: 5,20g Cuk: g Ca: 171,00mg
Energia:	857,83kcal	924,91kcal	861,42kcal	939,50kcal	804,02kcal
Zsír:	28,50g	19,71g	22,81g	42,40g	26,50g
Telített zsírsav:	3,03g	1,95g	4,21g	6,44g	7,54g
Fehérje:	40,44g	34,11g	35,19g	45,13g	32,66g
Szénhidrát:	106,75g	148,17g	127,80g	88,91g	105,17g
Cukor:	11,39g	5,00g	16,69g	9,99g	23,98g
Só:	1,20g	0,47g	1,02g	1,41g	1,37g
Ca:	171,00mg	228,00mg	228,00mg	228,00mg	411,00mg

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