

Bölcsőde 24-36

Étlap

2024. április 29 - 2024. május 3

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
Reggeli	Vajas-lekváros félbarna kenyér ^{1,7} , Tej ⁷ E: 312,28kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 35,60g Só: 0,27g Zsír: 14,00g Feh.: 10,92g Cuk: g Ca: 230,50mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Párizsikrém ⁶ , Zöldárú paradicsom, Tea E: 214,64kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 22,21g Só: 0,56g Zsír: 9,41g Feh.: 7,14g Cuk: 4,00g Ca: mg	Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Zöldárú kigyóuborka, Tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 390,58kcal Tel.zsír.: 4,40g CH: 32,75g Só: 0,70g Zsír: 22,15g Feh.: 13,15g Cuk: g Ca: 228,00mg	Kenyér körözött paprika ^{1,7} , Tea - gyümölcs E: 165,11kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 27,68g Só: 0,03g Zsír: 2,09g Feh.: 7,86g Cuk: 4,00g Ca: 22,00mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: mg	Körte kompót, Háztartási keksz ¹ E: 252,63kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 52,53g Só: 0,41g Zsír: 2,72g Feh.: 4,19g Cuk: 20,09g Ca: mg	babapiskóta ^{1,3} , Ivólé E: 219,20kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 45,08g Só: 0,06g Zsír: 2,18g Feh.: 3,85g Cuk: 11,99g Ca: mg
Ebéd	Húsleves gazdagon ^{1,3} , Húsgombóc ³ , Sárgarépafozelék ¹ E: 351,36kcal Tel.zsír.: 0,61g CH: 37,99g Só: 0,60g Zsír: 9,99g Feh.: 25,47g Cuk: g Ca: mg	Köményes pulykasült, Paradicsomos káposztafozelék ¹ E: 279,90kcal Tel.zsír.: 0,96g CH: 20,68g Só: 0,12g Zsír: 11,29g Feh.: 22,89g Cuk: 4,00g Ca: mg	Párolt bulgur ¹ , Zöldborsós csirkeragu E: 244,36kcal Tel.zsír.: 0,72g CH: 31,21g Só: 0,02g Zsír: 8,12g Feh.: 13,39g Cuk: g Ca: mg	Rántott sertés karaj ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 342,19kcal Tel.zsír.: 0,83g CH: 45,30g Só: 0,10g Zsír: 10,82g Feh.: 14,63g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Kenyér sajt uborka ^{1,7} E: 220,25kcal Tel.zsír.: 4,66g CH: 21,88g Só: 0,54g Zsír: 10,04g Feh.: 9,75g Cuk: g Ca: 120,00mg	Gyümölcs joghurt, Magvaskenyér E: 264,20kcal Tel.zsír.: g CH: 38,95g Só: g Zsír: 6,20g Feh.: 12,35g Cuk: g Ca: mg	Tejszelet ^{1,5,7} E: 25,71kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk: g Ca: mg	Natúr joghurt ⁷ , Alma, Kenyér ¹ E: 193,52kcal Tel.zsír.: g CH: 31,50g Só: 0,01g Zsír: 3,76g Feh.: 7,46g Cuk: g Ca: mg
Energia:	915,22kcal	853,24kcal	913,28kcal	920,02kcal
Zsír:	34,39g	27,00g	38,17g	18,85g
Telített zsírsav:	9,13g	2,04g	5,91g	1,43g
Fehérje:	46,49g	43,55g	32,81g	33,80g
Szénhidrát:	101,77g	103,62g	127,11g	149,56g
Cukor:	g	7,99g	20,09g	15,98g
A változtatás jogát fenntartjuk! Só:	1,42g	0,73g	1,15g	0,20g
Ca:	350,50mg	mg	228,00mg	22,00mg

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