

Bölcsőde 24-36

Étlap

2024. május 27 - 2024. május 31

Étkezés	2024.05.27 Hétfő	2024.05.28 Kedd	2024.05.29 Szerda	2024.05.30 Csütörtök	2024.05.31 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér _{f1} , Sajtkrém /n./ ₇ , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 122,36kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 14,14g Só: 0,00g Zsír: 4,71g Feh.: 4,55g Cuk.: 4,32g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Sertés párizsi, Tea E: 166,23kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 22,18g Só: 0,46g Zsír: 4,50g Feh.: 6,54g Cuk.: 4,30g Ca: mg	kenyér főtt tojás _{1,3} , Zöldáru paradicsom, Tej E: 293,10kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 33,04g Só: 0,37g Zsír: 12,10g Feh.: 11,16g Cuk.: 0,05g Ca: 228,00mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Körözött ₇ , Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 155,33kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 22,24g Só: 0,02g Zsír: 2,82g Feh.: 7,40g Cuk.: 4,69g Ca: 21,00mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Felvágott kópé szelet, Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 125,58kcal Tel.zsír.: g CH: 22,29g Só: 0,00g Zsír: 0,95g Feh.: 4,45g Cuk.: 4,15g Ca: mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk.: 6,30g Ca: mg	Banán E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk.: 21,78g Ca: mg	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk.: g Ca: mg	Szilva kompót E: 81,36kcal Tel.zsír.: g CH: 19,71g Só: 0,03g Zsír: g Feh.: 0,36g Cuk.: 19,71g Ca: mg	Dörmi Kismackó _{1,3,7,8} E: 116,10kcal Tel.zsír.: g CH: 17,40g Só: 0,19g Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g Cuk.: g Ca: mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből _{1,3,9} , Tejeles- húsos rakott tészta _{1,3,7} E: 582,28kcal Tel.zsír.: 5,03g CH: 62,00g Só: 0,56g Zsír: 22,59g Feh.: 32,65g Cuk.: 4,66g Ca: 153,77mg	Bácskai rizseshús lapockából, Csemege uborka E: 304,46kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 33,80g Só: 0,07g Zsír: 13,11g Feh.: 10,20g Cuk.: 1,25g Ca: mg	Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sertés vagdalt ₁ E: 247,96kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 26,72g Só: 0,08g Zsír: 9,69g Feh.: 12,47g Cuk.: 0,22g Ca: 5,00mg	Rántott sertés karaj sütőben sütv _{1,3} , Burgonyapüré ₇ , Céklasaláta E: 303,24kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 33,85g Só: 0,26g Zsír: 11,71g Feh.: 14,21g Cuk.: 3,98g Ca: mg	Párolt bulgur ₁ , Mexikói sertésragu ₁ E: 408,73kcal Tel.zsír.: 0,75g CH: 44,37g Só: 0,19g Zsír: 18,44g Feh.: 17,25g Cuk.: 1,81g Ca: mg
Uzsonna	Tej ₇ , Briós /Hartai _{1,3,7} E: 193,00kcal Tel.zsír.: 0,49g CH: 21,45g Só: 0,32g Zsír: 6,70g Feh.: 7,80g Cuk.: 0,14g Ca: 171,00mg	Magvaskenyér, Zöldáru paprika, Margarin, Szelet sajt ₇ E: 340,10kcal Tel.zsír.: 9,42g CH: 15,29g Só: 0,80g Zsír: 25,33g Feh.: 12,09g Cuk.: 0,59g Ca: 240,00mg	Gyümölcs joghurt, teljes kiőrlésű kenyér _{f1} E: 234,40kcal Tel.zsír.: g CH: 34,07g Só: g Zsír: 5,40g Feh.: 10,67g Cuk.: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Zöldáru paprika, Margarin E: 266,80kcal Tel.zsír.: 4,40g CH: 18,92g Só: 0,43g Zsír: 17,09g Feh.: 6,69g Cuk.: 0,08g Ca: mg	Házi húskrém _{6,10} , Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ₁ E: 185,21kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 21,92g Só: 0,46g Zsír: 7,35g Feh.: 6,75g Cuk.: 0,19g Ca: mg
Energia:	928,96kcal	905,29kcal	861,46kcal	806,73kcal	835,62kcal
Zsír:	34,36g	43,04g	27,29g	31,62g	31,25g
Telített zsírsav:	7,85g	11,19g	2,63g	5,98g	1,57g
Fehérje:	45,36g	30,00g	34,50g	28,65g	30,28g
A változtatás jogát fenntartjuk!	103,89g	93,05g	114,23g	94,72g	105,98g
Cukor:	11,43g	23,93g	1,38g	13,19g	2,16g
Só:	0,88g	1,38g	0,08g	0,83g	0,83g
Ca:	324,77mg	240,00mg	240,00mg	240,00mg	240,00mg

- 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
 - Szezám és abból készült termékek
 - Kén-dioxid
 - Puhatestűek
 - Csillagfűrt