

Bölcsőde 24-36

Étlap

2024. június 24 - 2024. június 28

Étkezés	2024.06.24 Hétfő	2024.06.25 Kedd	2024.06.26 Szerda	2024.06.27 Csütörtök	2024.06.28 Péntek
Reggeli	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru kigyóuborka, Tea, Mediterrán túrókrém ₇ E: 195,25kcal Tel.zsír.: 2,26g CH: 22,45g Só: 0,07g Zsír: 6,51g Feh.: 9,00g Cuk.: 5,82g Ca: 29,00mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Felvágott mexikói, Zöldáru paprika, Margarin, Tea - gyümölcs E: 294,38kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 23,41g Só: 0,61g Zsír: 19,95g Feh.: 6,44g Cuk.: 4,41g Ca: mg	Kenyér sajt uborka _{1,7} , Tea E: 238,14kcal Tel.zsír.: 4,66g CH: 26,18g Só: 0,54g Zsír: 10,04g Feh.: 9,76g Cuk.: 4,98g Ca: 120,00mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Házi húskrém _{6,10} , Zöldáru paradicsom, Tej ₇ E: 306,54kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 28,99g Só: 0,72g Zsír: 13,40g Feh.: 13,59g Cuk.: 0,02g Ca: 228,00mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs, kockasajt E: 229,78kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 22,62g Só: 0,84g Zsír: 10,34g Feh.: 8,83g Cuk.: 4,78g Ca: 150,00mg
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	Sárgadinnye E: 24,30kcal Tel.zsír.: g CH: 5,70g Só: 0,01g Zsír: 0,06g Feh.: 0,18g Cuk.: 5,70g 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.: 21,33g Ca: mg
Ebéd	Burgonyaleves csirkemellel _{1,9} , Bolognai szarvacska tésztával _{1,3,9} E: 386,01kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 40,80g Só: 0,32g Zsír: 11,71g Feh.: 28,22g Cuk.: 2,05g Ca: mg	Zöldbabfőzelék _{1,7} , Rántott csirkemell _{1,3} E: 353,51kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 35,59g Só: 0,11g Zsír: 11,18g Feh.: 26,89g Cuk.: 0,22g Ca: 5,00mg	Vadas pulykaragu _{1,7,10} , Párolt bulgur ₁ E: 494,04kcal Tel.zsír.: 4,13g CH: 50,93g Só: 0,36g Zsír: 21,76g Feh.: 25,26g Cuk.: 8,34g Ca: 20,00mg	Kapros tökfőzelék _{1,7} , Vagdalt sertésből _{1,3} E: 274,79kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 14,84g Só: 0,65g Zsír: 18,62g Feh.: 10,03g Cuk.: 0,83g Ca: 15,00mg	Tavaszi rizses hús, Céklasaláta E: 487,44kcal Tel.zsír.: 0,59g CH: 43,54g Só: 0,92g Zsír: 24,43g Feh.: 19,54g Cuk.: 6,96g Ca: mg
Uzsonna	Gyümölcs joghurt, Kifli _{1,7} E: 292,20kcal Tel.zsír.: g CH: 46,15g Só: 0,15g Zsír: 5,80g Feh.: 13,11g Cuk.: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér sonka _{1,6} , Zöldáru paradicsom, Margarin E: 189,80kcal Tel.zsír.: 4,40g CH: 6,14g Só: 0,43g Zsír: 16,40g Feh.: 3,51g Cuk.: 0,08g Ca: mg	Magvaskenyér, Zöldáru paprika, Párizsi ₆ E: 132,80kcal Tel.zsír.: g CH: 14,74g Só: 0,41g Zsír: 4,99g Feh.: 6,58g 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.: 6,30g 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
Energia:	904,78kcal	932,19kcal	889,27kcal	860,84kcal	829,97kcal
Zsír:	24,39g	47,62g	36,85g	35,88g	39,95g
Telített zsírsav:	2,74g	10,07g	8,79g	2,55g	6,23g
Fehérje:	50,69g	38,00g	41,78g	31,29g	30,72g
Szénhidrát:	115,70g	86,92g	97,56g	95,73g	98,11g
Cukor:	10,18g	22,31g	12,03g	7,15g	15,38g
Só:	0,55g	1,20g	1,32g	1,39g	1,80g
Ca:	29,00mg	5,00mg	1,32g	150,00mg	150,00mg

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