

Bölcsőde 24-36

Étlap

2024. július 8 - 2024. július 12

Étkezés	2024.07.08 Hétfő	2024.07.09 Kedd	2024.07.10 Szerda	2024.07.11 Csütörtök	2024.07.12 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 279,55kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 27,61g Só: 0,37g Zsír: 12,42g Feh.: 10,79g Cuk.: 0,27g Ca: 228,00mg	Magvaskenyér, gépsonka, Zöldáru paradicsom, Margarin, Tea - gyümölcs E: 279,60kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 18,71g Só: 0,43g Zsír: 18,68g Feh.: 8,46g Cuk.: 4,23g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Főtt tojás ³ , Margarin, Tej ⁷ , Zöldáru kigyóuborka E: 376,61kcal Tel.zsír.: 4,48g CH: 27,52g Só: 0,48g Zsír: 22,95g Feh.: 11,38g Cuk.: 0,34g Ca: 228,00mg	Kenyér sajtkrém paprika ^{1,7} , Tej ⁷ E: 256,08kcal Tel.zsír.: 1,17g CH: 28,89g Só: 0,74g Zsír: 8,64g Feh.: 12,26g Cuk.: g Ca: 228,00mg	Virslis kenyérrrel ketchuppal ^{1,3,6,7,9,10} , Karamellás tej ⁷ E: 271,85kcal Tel.zsír.: g CH: 34,27g Só: 1,02g Zsír: 9,24g Feh.: 11,41g Cuk.: 12,39g Ca: 228,00mg
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	Görögdinnye E: 27,99kcal Tel.zsír.: g CH: 5,85g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,45g Cuk.: 5,85g Ca: mg	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk.: g 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	babapiskóta ^{1,3} , Körte kompót E: 220,23kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 46,01g Só: 0,07g Zsír: 2,08g Feh.: 3,92g Cuk.: 33,41g Ca: mg
Ebéd	Frankfurti leves ^{1,3,6,7,9,10} , Csőben sült brokkoli csirkemájjal ^{1,3,7} E: 296,12kcal Tel.zsír.: 4,07g CH: 20,95g Só: 0,71g Zsír: 18,57g Feh.: 23,52g Cuk.: 2,28g Ca: 59,00mg	Párolt bulgur ¹ , Csirkepaprikás ^{1,7} , Csemege uborka E: 354,91kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 34,57g Só: 0,08g Zsír: 17,82g Feh.: 15,77g Cuk.: 2,09g Ca: 9,10mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Stefánia - vagdalt ^{1,3} E: 326,54kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 34,35g Só: 0,49g Zsír: 11,81g Feh.: 19,54g Cuk.: 0,05g Ca: 22,80mg	Rántott sertés karaj sütőben sütvé ^{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	Mexikói pulykatokány, Párolt rizs E: 277,58kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 36,78g Só: 0,32g Zsír: 8,09g Feh.: 12,51g Cuk.: 0,91g Ca: mg
Uzsonna	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 258,18kcal Tel.zsír.: 4,40g CH: 17,59g Só: 0,43g Zsír: 16,95g Feh.: 6,19g Cuk.: 0,25g Ca: mg	Kifli, natur joghurt ^{1,7} , Alma E: 203,22kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 31,30g Só: 0,46g Zsír: 4,76g Feh.: 8,12g Cuk.: 10,90g Ca: 120,00mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru paradicsom, Párizsi ⁶ E: 149,50kcal Tel.zsír.: g CH: 17,88g Só: 0,41g Zsír: 4,50g Feh.: 6,52g Cuk.: g Ca: mg	Krémtúró ⁷ , Kenyér ¹ E: 249,94kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 35,80g Só: 0,03g Zsír: 6,66g Feh.: 10,78g Cuk.: 12,08g Ca: 36,32mg	Májkrém teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Zöldáru kigyóuborka E: 152,59kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 17,39g Só: 0,23g Zsír: 5,81g Feh.: 5,22g Cuk.: 0,19g Ca: mg
Energia:	865,17kcal	865,73kcal	938,65kcal	903,76kcal	922,25kcal
Zsír:	48,30g	41,44g	39,36g	27,10g	25,21g
Telített zsírsav:	10,10g	9,29g	5,35g	5,77g	3,23g
A változtatás jogát fenntartjuk!	40,86g	32,80g	37,64g	38,41g	33,06g
Szénhidrát:	72,46g	90,43g	100,14g	120,32g	134,45g
Cukor:	9,10g	19,08g	1,38g	10,83g	10,83g
Só:	1,52g	0,98g	1,28g	0,77g	1,64g
Ca:	287,00mg	129,10mg	264,32mg	228,00mg	228,00mg

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