

Bölcsöde 24-36

Étlap

2024. november 25 - 2024. november 29

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek
Reggeli	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 188,20kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 25,74g Só: 0,12g Zsír: 6,95g Feh.: 4,74g Cuk.: 4,60g Ca: 5,06mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Zöldáru paprika, Margarin, Tea - gyümölcs E: 283,78kcal Tel.zsír.: 4,40g CH: 23,07g Só: 0,43g Zsír: 17,09g Feh.: 6,70g Cuk.: 4,23g Ca: 20,81mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ , Mediterrán túrókrém ⁷ E: 301,36kcal Tel.zsír.: 2,26g CH: 28,75g Só: 0,34g Zsír: 12,11g Feh.: 15,78g Cuk.: 1,52g Ca: 272,35mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ¹ , Tea - gyümölcs E: 223,54kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 25,85g Só: 0,11g Zsír: 9,92g Feh.: 6,84g Cuk.: 4,63g Ca: 3,24mg	Kenyér párizsi tv paprika ^{1,6} , Tea E: 207,72kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 27,06g Só: 0,45g Zsír: 7,39g Feh.: 7,00g Cuk.: 4,32g Ca: 11,26mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk.: 6,30g Ca: 9,45mg	Banán E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk.: 21,78g Ca: 5,40mg	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk.: g Ca: mg	Mandarin E: 42,21kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g Cuk.: 8,82g Ca: 20,70mg	Őszibarack Kompót E: 44,43kcal Tel.zsír.: g CH: 10,28g Só: 0,00g Zsír: 0,07g Feh.: 0,27g Cuk.: 10,28g Ca: 3,93mg
Ebéd	Alföldi gulyásleves ^{1,3} , Sajtos tejfölös tészta ^{1,3,7} E: 428,26kcal Tel.zsír.: 5,68g CH: 40,49g Só: 0,66g Zsír: 20,40g Feh.: 19,16g Cuk.: 1,06g Ca: 129,98mg	Lecsós csirkemell, Főtt rizs E: 234,55kcal Tel.zsír.: 0,74g CH: 25,45g Só: 0,36g Zsír: 7,06g Feh.: 15,68g Cuk.: 1,09g Ca: 5,93mg	Pulykasült, Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ E: 268,60kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 24,25g Só: 0,14g Zsír: 11,79g Feh.: 15,57g Cuk.: 4,07g Ca: 29,72mg	Rántott hal (pangasius) sütőben sütvé ^{1,3,4,7} , Párolt bulgur fél adag ¹ , Párolt zöldség fél adag E: 352,60kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 41,35g Só: 0,30g Zsír: 13,76g Feh.: 16,10g Cuk.: 0,65g Ca: 32,25mg	Húsgombóc ³ , Kelbimbó főzelék ¹ E: 387,56kcal Tel.zsír.: 0,65g CH: 50,49g Só: 0,23g Zsír: 10,02g Feh.: 22,20g Cuk.: 9,15g Ca: 75,56mg
Uzsonna	Teljesörlésű kenyér pulykamellsonka uborka ¹ E: 184,26kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 13,69g Só: 0,47g Zsír: 10,54g Feh.: 6,77g Cuk.: 1,03g Ca: 18,60mg	Magvaskenyér, Margarin, Párizsi ⁶ , Zöldáru kigyóuborka E: 269,38kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 13,49g Só: 0,61g Zsír: 20,85g Feh.: 6,11g Cuk.: 0,25g Ca: 6,30mg	teljes kiörlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru paprika, Margarin E: 192,70kcal Tel.zsír.: 4,40g CH: 6,44g Só: 0,43g Zsír: 16,49g Feh.: 3,81g Cuk.: 0,08g Ca: 10,96mg	Zöldáru paradicsom, kockasajt, Kenyér ¹ E: 221,20kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 23,03g Só: 0,84g Zsír: 9,94g Feh.: 8,98g Cuk.: 0,63g Ca: 152,70mg	Gyümölcs joghurt, Kenyér ¹ E: 289,80kcal Tel.zsír.: g CH: 47,15g Só: 0,81g Zsír: 5,32g Feh.: 12,75g Cuk.: g Ca: 8,00mg
Energia:	832,03kcal	882,20kcal	848,66kcal	839,54kcal	929,52kcal
Zsír:	38,25g	45,09g	40,49g	33,89g	22,81g
Telített zsírsav:	10,17g	9,48g	8,52g	11,08g	1,52g
Fehérje:	31,03g	29,65g	35,36g	32,55g	42,22g
Szénhidrát:	86,21g	83,79g	79,84g	99,05g	134,98g
Cukor:	9,01g	23,35g	1,67g	10,63g	12,76g
Só:	1,26g	1,46g	0,91g	1,25g	1,49g
Ca:	163,09mg	38,43mg	20,81mg	20,81mg	98,75mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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
- Csillagfürt