

Bölcsöde 24-36

Étlap

2024. december 2 - 2024. december 6

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek
Reggeli	húskrémes korpás kenyér ^{1,6} , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 282,58kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,45g Só: 0,57g Zsír: 12,28g Feh.: 11,94g Cuk.: 0,19g Ca: 245,34mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zala felvágott ⁶ , Zöldáru paprika, Tea E: 175,48kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 22,56g Só: 0,50g Zsír: 4,93g Feh.: 7,58g Cuk.: 4,30g Ca: 23,34mg	Zöldáru paprika, Sajtos párizsi, Margarin, Tea - gyümölcs, Tökmagos kenyér ^{1,6} E: 239,95kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 24,37g Só: 0,52g Zsír: 20,79g Feh.: 7,04g Cuk.: 4,23g Ca: 6,24mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 305,70kcal Tel.zsír.: g CH: 29,48g Só: 0,27g Zsír: 14,26g Feh.: 11,36g Cuk.: g Ca: 243,50mg	Főtt tojás ³ , Zöldáru kigyóuborka, Kakaó ⁷ , Kenyér ¹ E: 240,10kcal Tel.zsír.: 0,54g CH: 31,62g Só: 0,30g Zsír: 7,32g Feh.: 10,49g Cuk.: 10,34g Ca: 235,46mg
Tízórai	Alma, babapiskóta ^{1,3} E: 164,52kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 30,98g Só: 0,07g Zsír: 2,44g Feh.: 4,01g Cuk.: 18,38g Ca: 17,83mg	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	Körte kompót E: 87,03kcal Tel.zsír.: g CH: 21,33g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,27g Cuk.: 21,33g Ca: 6,30mg	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	Magozott Meggybefőtt E: 81,27kcal Tel.zsír.: g CH: 18,72g Só: 0,00g Zsír: 0,16g Feh.: 0,54g Cuk.: 18,72g Ca: 10,80mg
Ebéd	Raguleves ^{1,3} , Tökfőzelék ^{1,7} , Csirkemell pörkölt E: 254,17kcal Tel.zsír.: 1,79g CH: 14,22g Só: 0,24g Zsír: 12,82g Feh.: 19,28g Cuk.: 3,65g Ca: 62,38mg	Zöldséges rizottó húsos ⁷ E: 370,32kcal Tel.zsír.: 0,65g CH: 51,34g Só: 0,27g Zsír: 6,17g Feh.: 24,60g Cuk.: 2,12g Ca: 35,65mg	Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 258,49kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 22,32g Só: 0,12g Zsír: 12,63g Feh.: 12,81g Cuk.: 0,43g Ca: 31,05mg	Zöldborsós, májas csirkemell bulgurral ¹ E: 374,79kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 62,05g Só: 0,08g Zsír: 7,58g Feh.: 23,09g Cuk.: 0,26g Ca: 36,01mg	Milánói szarvacska tészta ^{1,3,7} E: 346,34kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 35,20g Só: 0,56g Zsír: 14,46g Feh.: 18,46g Cuk.: 3,32g Ca: 130,68mg
Uzsonna	Tej ⁷ , Piskóta kocka ^{1,3} E: 226,99kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 33,02g Só: 0,41g Zsír: 5,96g Feh.: 9,39g Cuk.: 5,70g Ca: 237,52mg	Kefir ⁷ , teljes kiörlésű kenyér ¹ , Alma E: 226,30kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 24,97g Só: 0,68g Zsír: 8,86g Feh.: 9,93g Cuk.: 13,20g Ca: 285,85mg	gépsonka, Zöldáru paradicsom, Margarin, Kenyér ¹ E: 290,62kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 22,56g Só: 0,43g Zsír: 17,88g Feh.: 8,85g Cuk.: 0,08g Ca: 7,58mg	Túró rudi ^{5,7} E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk.: g Ca: mg	Kalács ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 254,20kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 33,89g Só: 0,62g Zsír: 8,41g Feh.: 9,82g Cuk.: 3,05g Ca: 182,96mg
Energia:	928,26kcal	866,60kcal	876,09kcal	800,10kcal	921,91kcal
Zsír:	33,50g	20,06g	51,30g	24,29g	30,35g
Telített zsírsav:	3,59g	6,49g	10,67g	0,73g	6,41g
Fehérje:	44,62g	43,27g	28,97g	35,99g	39,30g
Szénhidrát:	105,66g	120,65g	90,58g	103,67g	119,43g
Cukor:	10,24g	37,41g	9,38g	9,08g	8,85g
Só:	1,29g	1,51g	1,08g	0,35g	1,49g
Ca:	563,07mg	350,24mg	1,08g	300,21mg	559,90mg

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