

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. március 3 - 2025. március 7

Étkezés	2025.03.03 Hétfő	2025.03.04 Kedd	2025.03.05 Szerda	2025.03.06 Csütörtök	2025.03.07 Péntek
Reggeli	Vajkrém napraforgómaggal ⁷ , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Tej ⁷ , Zöldáru kigyóuborka E: 359kcal Tel.zsír.: g CH: 30g Só: 0,3g Zsír: 19g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 254mg	Zöldáru paradicsom, Sajtos párizsi, Tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 282kcal Tel.zsír.: g CH: 33g Só: 0,6g Zsír: 10g Feh.: 14g Cuk.: g Ca: 231mg	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 294kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 0,4g Zsír: 13g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 233mg	Karamellás tej ⁷ , Briós / Hartai ^{1,3,7} E: 264kcal Tel.zsír.: 0g CH: 34g Só: 0,4g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 10g Ca: 231mg	Magvaskenyér ^{1,6} , Zöldséges felvágott ^{6,7,9,10} , Zöldáru paprika, Margarin, Tej ⁷ E: 327kcal Tel.zsír.: 4g CH: 31g Só: 0,9g Zsír: 26g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 239mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	babapiskóta ^{1,3} , Magozott Meggybefőtt E: 214kcal Tel.zsír.: 0g CH: 43g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 31g Ca: 19mg	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 39mg	Körte kompót E: 87kcal Tel.zsír.: g CH: 21g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: 21g Ca: 6mg
Ebéd	Zöldborsós csirkeraguleves ^{1,3} , Vargabéles ^{1,3,7} E: 369kcal Tel.zsír.: 0g CH: 43g Só: 0,4g Zsír: 8g Feh.: 29g Cuk.: 5g Ca: 91mg	Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Köményes sült csirke E: 278kcal Tel.zsír.: 1g CH: 21g Só: 0,0g Zsír: 13g Feh.: 19g Cuk.: 14g Ca: 39mg	Hentestokány, Párolt bulgur ¹ E: 348kcal Tel.zsír.: 1g CH: 30g Só: 0,1g Zsír: 20g Feh.: 12g Cuk.: 3g Ca: 38mg	Paprikás burgonya csirkemellel, Csemege uborka E: 384kcal Tel.zsír.: 1g CH: 64g Só: 0,1g Zsír: 6g Feh.: 17g Cuk.: 1g Ca: 50mg	Rántott csirkemell filé sütőben sütvé ^{1,3} , Párolt rizs, párolt sárgarépa E: 495kcal Tel.zsír.: 1g CH: 77g Só: 0,8g Zsír: 11g Feh.: 21g Cuk.: 0g Ca: 33mg
Uzsonna	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru paradicsom, Májkrém ⁶ E: 158kcal Tel.zsír.: 1g CH: 18g Só: 0,2g Zsír: 6g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 17mg	Krémtúrós ⁷ , Kenyér ¹ E: 248kcal Tel.zsír.: 3g CH: 36g Só: 0,8g Zsír: 7g Feh.: 11g Cuk.: 12g Ca: 44mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru paprika E: 47kcal Tel.zsír.: 0g CH: 6g Só: 0,2g Zsír: 0g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: 11mg	Zöldáru paprika, kockasajt, Kenyér ¹ E: 224kcal Tel.zsír.: 6g CH: 23g Só: 0,8g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 156mg	Tejszelet ^{1,5,7} E: 22kcal Tel.zsír.: g CH: 9g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	917,57kcal	901,06kcal	904,71kcal	909,91kcal	930,87kcal
Zsír:	33,20g	29,07g	35,32g	24,38g	40,76g
Telített zsírsav:	1,74g	4,29g	3,52g	6,77g	5,81g
Fehérje:	48,11g	44,34g	31,64g	36,37g	36,11g
Szénhidrát:	98,23g	111,94g	112,11g	128,58g	138,74g
Cukor:	8,58g	32,07g	11,21g	9,20g	8,74g
Só:	0,89g	1,50g	0,77g	1,31g	1,69g
Ca:	371,79mg	319,13mg	300,34mg	306,51mg	278,44mg

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