

Bölcsőde 24-36

Étlap

2023. május 8 - 2023. május 12

Étkezés	2023.05.08 Hétfő	2023.05.09 Kedd	2023.05.10 Szerda	2023.05.11 Csütörtök	2023.05.12 Péntek
Reggeli	Kenyér, halkrém, uborka ^{1,3,7,10} , Tea - gyümölcs E: 141,01kcal Tel.zsír.: 0,24g CH: 21,57g Só: 0,48g Zsír: 2,99g Feh.: 4,48g Cuk: 4,00g Ca: mg	Kenyér párizsi tv paprika ^{1,6} , Karamellás tej ⁷ E: 363,45kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 41,36g Só: 0,83g Zsír: 14,70g Feh.: 14,38g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	Sajtos-vajas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,7} , Retek, Tea - gyümölcs E: 247,21kcal Tel.zsír.: 5,62g CH: 21,04g Só: 1,02g Zsír: 12,15g Feh.: 10,80g Cuk: 4,00g Ca: 200,00mg	Kenyér, kópé szelet paprika ¹ , Tea E: 235,11kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 28,09g Só: 0,64g Zsír: 9,25g Feh.: 8,88g Cuk: 4,00g Ca: mg	Kenyér zala uborka ^{1,6} , Tea - gyümölcs E: 186,51kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 18,27g Só: 0,69g Zsír: 9,28g Feh.: 6,91g Cuk: 4,00g Ca: mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: mg	Őszibarack Kompót E: 44,43kcal Tel.zsír.: g CH: 10,28g Só: 0,00g Zsír: 0,07g Feh.: 0,27g Cuk: 6,99g Ca: mg
Ebéd	Majorannás májgaluskaleves csirkemájból ^{1,3} , Kevert meggyes süti ^{1,3,7} E: 598,40kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 87,21g Só: 0,38g Zsír: 24,15g Feh.: 18,00g Cuk: g Ca: 20,52mg	Vadas marhatokány tésztával ^{1,3,7,10} E: 285,39kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 37,73g Só: 0,13g Zsír: 7,77g Feh.: 15,99g Cuk: g Ca: 15,00mg	Paradicsomos húsgombóc ¹ E: 392,73kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 45,35g Só: 0,11g Zsír: 17,96g Feh.: 12,37g Cuk: g Ca: mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült csirkecomb filé E: 281,72kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 22,49g Só: 0,05g Zsír: 13,21g Feh.: 17,41g Cuk: g Ca: 22,80mg	Natúr sertésszelet / comb ¹ , Meggyemártás ^{1,7} , Pírtott dara ¹ E: 417,43kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 54,18g Só: 0,13g Zsír: 14,67g Feh.: 15,27g Cuk: 5,00g Ca: 20,00mg
Uzsonna	Gyümölcs joghurt ⁷ , Kenyér ¹ E: 178,25kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 27,45g Só: 0,37g Zsír: 4,55g Feh.: 6,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldárú paradicsom E: 147,10kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 21,22g Só: 0,11g Zsír: 4,59g Feh.: 4,55g Cuk: g Ca: mg	sütőtökös szendvicsszén, Kenyér ¹ E: 149,80kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 25,46g Só: 0,03g Zsír: 2,99g Feh.: 4,39g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér f ¹ , Krémtúrós ⁷ E: 192,14kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 22,92g Só: 0,26g Zsír: 6,66g Feh.: 8,70g Cuk: 12,08g Ca: 36,32mg	Kefir ⁷ , Kenyér ¹ E: 252,78kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 31,55g Só: 0,68g Zsír: 8,50g Feh.: 11,65g Cuk: g Ca: 270,00mg
Energia:	948,98kcal	881,93kcal	821,07kcal	803,47kcal	901,14kcal
Zsír:	32,06g	27,15g	33,46g	29,21g	32,51g
Telített zsírsav:	6,50g	4,68g	6,87g	6,87g	9,44g
Fehérje:	29,04g	35,12g	27,92g	36,16g	34,10g
Szénhidrát:	142,52g	120,72g	98,14g	95,28g	114,27g
A változtatás jogát fenntartjuk!	13,75g	9,99g	4,00g	16,07g	15,98g
Só:	1,24g	1,06g	1,17g	0,99g	1,50g
Ca:	167,04mg	243,00mg	290,00mg	290,00mg	290,00mg

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
- Szezámgyag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt