

Bölcsőde 24-36

Étlap

2023. június 19 - 2023. június 23

| Étkezés | 2023.06.19 Hétfő | 2023.06.20 Kedd | 2023.06.21 Szerda | 2023.06.22 Csütörtök | 2023.06.23 Péntek |
|---|---|---|--|--|--|
| Reggeli | teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sonkakrém, Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 150,83kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 13,95g Só: 0,57g Zsír: 6,33g Feh.: 8,19g Cuk: 4,00g Ca: mg | teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldséges felvágott _{7,9,10} , Zöldáru paradicsom, Tea E: 151,79kcal Tel.zsír.: g CH: 23,98g Só: 0,88g Zsír: 3,90g Feh.: 6,32g Cuk: 4,18g Ca: mg | teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Körözött ₇ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ₇ E: 261,43kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 28,54g Só: 0,75g Zsír: 8,42g Feh.: 14,18g Cuk: g Ca: 249,00mg | Kenyér tavaszi felvágott _{1,6} , Zöldáru paradicsom, Kakaó ₇ E: 395,57kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 41,64g Só: 0,84g Zsír: 18,19g Feh.: 14,27g Cuk: 6,99g Ca: 228,00mg | teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zala felvágott ₆ , Zöldáru paprika, Karamellás tej ₇ E: 321,80kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 38,85g Só: 1,24g Zsír: 10,53g Feh.: 14,36g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg |
| Tízórai | Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg | Banán E: 42,00kcal Tel.zsír.: g CH: 9,68g Só: 0,02g Zsír: 0,04g Feh.: 0,52g 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 | Szilvás túrókrém ₇ E: 79,16kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 10,12g Só: 0,02g Zsír: 2,00g Feh.: 4,13g Cuk: g Ca: 21,00mg | Alma, babapiskóta _{1,3} E: 147,87kcal Tel.zsír.: 0,43g CH: 27,89g Só: 0,06g Zsír: 2,18g Feh.: 3,56g Cuk: 10,49g Ca: mg |
| Ebéd | Tárkonyos sertésragu leves _{1,7} , süttőkfőzelék _{1,7} , Natur csirkemell csíkok E: 675,52kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 70,41g Só: 0,70g Zsír: 26,25g Feh.: 34,43g Cuk: g Ca: 24,40mg | Bolognai szarvacska tésztával _{1,3,9} E: 442,57kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 33,11g Só: 0,23g Zsír: 25,05g Feh.: 19,45g Cuk: g Ca: mg | Hentestokány, Párolt bulgur ₁ E: 331,15kcal Tel.zsír.: 0,17g CH: 45,50g Só: 0,34g Zsír: 10,83g Feh.: 14,60g Cuk: g Ca: mg | Csőben sült brokkoli csirkemellel _{1,3,7} E: 197,85kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 7,68g Só: 0,20g Zsír: 11,18g Feh.: 16,06g Cuk: g Ca: 37,00mg | Zöldborsó főzelék _{1,7} , Natúr halfilé _{1,4} E: 319,08kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 23,74g Só: 0,05g Zsír: 16,54g Feh.: 18,05g Cuk: g Ca: 22,80mg |
| Uzsonna | Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg | Tej 1,5 dl ₇ , Briós / Hartai _{1,3,7} E: 193,00kcal Tel.zsír.: 0,49g CH: 21,45g Só: 0,32g Zsír: 6,70g Feh.: 7,80g Cuk: g Ca: 171,00mg | Magvaskenyér, Gyümölcs joghurt ₇ E: 203,85kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 30,05g Só: 0,37g Zsír: 5,55g Feh.: 7,80g Cuk: 9,75g Ca: 146,62mg | teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Natúr vajkrém ₇ , Zöldáru paprika E: 185,00kcal Tel.zsír.: g CH: 19,22g Só: 0,47g Zsír: 8,75g Feh.: 4,90g Cuk: g Ca: mg | 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 |
| Energia: | 943,66kcal | 829,35kcal | 827,75kcal | 857,58kcal | 866,15kcal |
| Zsír: | 33,03g | 35,69g | 25,15g | 40,12g | 31,44g |
| Telített zsírsav: | 4,24g | 1,07g | 2,82g | 6,96g | 3,60g |
| Fehérje: | 43,18g | 34,08g | 36,94g | 39,36g | 36,87g |
| Szénhidrát: | 111,06g | 88,22g | 110,38g | 78,66g | 93,80g |
| A változtatás jogát fenntartjuk! | 4,00g | 4,18g | 9,75g | 6,99g | 20,48g |
| Só: | 1,28g | 1,44g | 1,47g | 1,53g | 1,34g |
| Ca: | 24,40mg | 171,00mg | 146,62mg | 250,80mg | 250,80mg |

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. Csillagfűrt