

Bölcsőde 24-36

Étlap

2023. október 30 - 2023. november 3

Étkezés	2023.10.30 Hétfő	2023.10.31 Kedd	2023.11.02 Csütörtök	2023.11.03 Péntek
Reggeli	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Tea, Zöldáru kigyóuborka E: 124,04kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 13,00g Só: 0,34g Zsír: 6,42g Feh.: 2,09g Cuk: 4,00g Ca: mg	Főtt virsli, ketchup ^{3,6,7,9,10} , Tea, Kenyér ¹ E: 180,12kcal Tel.zsír.: g CH: 26,59g Só: 0,70g Zsír: 4,66g Feh.: 7,03g Cuk: 4,00g Ca: mg	Kenyér párizsi tv paprika ^{1,6} , Tea E: 217,13kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 25,07g Só: 0,56g Zsír: 9,10g Feh.: 7,60g Cuk: 4,00g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ³ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 299,98kcal Tel.zsír.: g CH: 28,45g Só: 0,74g Zsír: 14,21g Feh.: 11,16g Cuk: g Ca: 228,00mg
Tízórai	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	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg	Körte kompót E: 87,03kcal Tel.zsír.: g CH: 21,33g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,27g Cuk: 12,69g Ca: mg
Ebéd	Tárkonyos Csirkeraguleves ^{1,7} , Vagdalt sertésből ^{1,3} , Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 525,00kcal Tel.zsír.: 3,94g CH: 43,51g Só: 0,37g Zsír: 26,91g Feh.: 24,60g Cuk: g Ca: 36,00mg	Rántott hal (pangasius) sütőben sütvé ^{1,3,4,7} , Rizi-bizi E: 412,65kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 54,40g Só: 0,15g Zsír: 13,28g Feh.: 17,05g Cuk: g Ca: mg	sütőtökfőzelék ^{1,7} , Húsgombóc ³ E: 546,07kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 77,63g Só: 0,13g Zsír: 17,68g Feh.: 16,40g Cuk: g Ca: 11,40mg	Finomfőzelék ^{1,7} , Pulykapaprikás ¹ E: 271,08kcal Tel.zsír.: 2,12g CH: 16,46g Só: 0,30g Zsír: 12,59g Feh.: 21,09g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Tej ⁷ , Briós /Hartai ^{1,3,7} E: 224,00kcal Tel.zsír.: 0,49g CH: 24,10g Só: 0,38g Zsír: 8,10g Feh.: 9,50g Cuk: g Ca: 228,00mg	Magvaskenyér, Házi húskrém ^{6,10} , Zöldáru paradicsom E: 167,54kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 15,75g Só: 0,46g Zsír: 8,24g Feh.: 6,75g Cuk: g Ca: mg	Tejszelet ^{1,5,7} E: 25,71kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Kenyér ¹ E: 231,85kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 38,05g Só: 0,37g Zsír: 4,75g Feh.: 8,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg
Energia:	904,37kcal	854,80kcal	874,91kcal	889,94kcal
Zsír:	41,79g	26,27g	32,07g	31,55g
Telített zsírsav:	6,06g	2,63g	1,13g	4,46g
Fehérje:	36,55g	32,01g	26,28g	40,72g
Szénhidrát:	86,90g	118,52g	133,73g	104,29g
Cukor:	4,00g	4,00g	4,00g	22,44g
A változtatás jogát fenntartjuk! Só:	1,10g	1,36g	0,72g	1,42g
Ca:	264,00mg		11,40mg	374,52mg

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