

Bölcsőde 24-36

Étlap

2024. február 19 - 2024. február 23

Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
Reggeli	<p>Felvágott mexikói, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs, Kenyér₁</p> <p>E: 129,86kcal Tel.zsír: g CH: 17,37g Só: 1,02g</p> <p>Zsír: 7,71g Feh.: 7,00g Cuk: 4,45g Ca: mg</p>	<p>teljes kiörlésű kenyér₁, Szezámagos sajtkrém₇, Zöldáru paradicsom, Tea</p> <p>E: 208,98kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 24,44g Só: 0,00g</p> <p>Zsír: 7,59g Feh.: 8,07g Cuk: 4,00g Ca: mg</p>	<p>teljes kiörlésű kenyér₁, Zala felvágott₆, Zöldáru paprika, Margarin, Tej₇</p> <p>E: 426,80kcal Tel.zsír: 5,80g CH: 28,94g Só: 0,97g</p> <p>Zsír: 26,53g Feh.: 14,39g Cuk: g Ca: 228,00mg</p>	<p>kenyér főtt tojás_{1,3}, Zöldáru paradicsom, Tej₇</p> <p>E: 293,10kcal Tel.zsír: 1,64g CH: 33,04g Só: 0,37g</p> <p>Zsír: 12,10g Feh.: 11,16g Cuk: g Ca: 228,00mg</p>	<p>Magvaskenyér, Párizsikrém₆, Tea - gyümölcs, Zöldáru kigyóuborka</p> <p>E: 187,51kcal Tel.zsír: 1,09g CH: 17,44g Só: 0,56g</p> <p>Zsír: 9,76g Feh.: 6,68g Cuk: 4,00g Ca: mg</p>
Tízórai	<p>Ivólé</p> <p>E: 86,00kcal Tel.zsír: g CH: 20,40g Só: g</p> <p>Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg</p>	<p>Mandarin, babapiskóta_{1,3}</p> <p>E: 175,41kcal Tel.zsír: 0,50g CH: 33,50g Só: 0,06g</p> <p>Zsír: 2,35g Feh.: 4,28g Cuk: 11,99g Ca: mg</p>	<p>Alma</p> <p>E: 31,32kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g</p> <p>Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg</p>	<p>Narancs, Háztartási keksz₁</p> <p>E: 202,86kcal Tel.zsír: 0,79g CH: 38,65g Só: 0,40g</p> <p>Zsír: 2,90g Feh.: 4,46g Cuk: 7,40g Ca: mg</p>	<p>Magozott Meggybefőtt</p> <p>E: 81,27kcal Tel.zsír: g CH: 18,72g Só: 0,00g</p> <p>Zsír: 0,16g Feh.: 0,54g Cuk: 10,80g Ca: mg</p>
Ebéd	<p>Palócleves_{1,3,7}, Bazsalikomos párolt csirkemell, Paradicsomos burgonyafőzelék_{1,9}</p> <p>E: 453,42kcal Tel.zsír: 2,83g CH: 44,56g Só: 0,16g</p> <p>Zsír: 16,66g Feh.: 30,00g Cuk: 4,00g Ca: 15,00mg</p>	<p>Parajfőzelék_{1,7}, Sertés vagdalt₁, Főtt burgonya</p> <p>E: 316,10kcal Tel.zsír: 0,71g CH: 40,35g Só: 0,16g</p> <p>Zsír: 10,19g Feh.: 14,22g Cuk: g Ca: 45,60mg</p>	<p>Sertéspörkölt tésztával_{1,3}, Csemege uborka</p> <p>E: 248,08kcal Tel.zsír: 0,40g CH: 31,01g Só: 0,09g</p> <p>Zsír: 7,62g Feh.: 13,57g Cuk: g Ca: mg</p>	<p>Rakott brokkoli₇</p> <p>E: 297,01kcal Tel.zsír: 4,76g CH: 19,30g Só: 0,62g</p> <p>Zsír: 15,25g Feh.: 19,05g Cuk: g Ca: 130,00mg</p>	<p>Rántott csirkemell_{1,3}, Rizibizi, Céklasaláta</p> <p>E: 376,77kcal Tel.zsír: 1,03g CH: 43,57g Só: 0,23g</p> <p>Zsír: 10,24g Feh.: 25,95g Cuk: 1,00g Ca: mg</p>
Uzsonna	<p>Tej₇, Almás linzer_{1,3,7}</p> <p>E: 269,14kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 37,61g Só: 0,43g</p> <p>Zsír: 9,14g Feh.: 7,31g Cuk: 6,99g Ca: 173,00mg</p>	<p>sonkás szelet kenyérrrel₁, Zöldáru paprika</p> <p>E: 128,50kcal Tel.zsír: 0,91g CH: 17,84g Só: 0,27g</p> <p>Zsír: 3,73g Feh.: 5,31g Cuk: g Ca: mg</p>	<p>Gyümölcs joghurt₇, Kenyér₁</p> <p>E: 231,85kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 38,05g Só: 0,37g</p> <p>Zsír: 4,75g Feh.: 8,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg</p>	<p>Kenyér, kópé szelet₁, Zöldáru kigyóuborka</p> <p>E: 144,68kcal Tel.zsír: 1,09g CH: 21,39g Só: 0,05g</p> <p>Zsír: 4,41g Feh.: 4,11g Cuk: g Ca: mg</p>	<p>Dörmi Kismackó_{1,3,7,8}, Tej₇</p> <p>E: 240,10kcal Tel.zsír: g CH: 28,00g Só: 0,45g</p> <p>Zsír: 10,10g Feh.: 8,63g Cuk: g Ca: 228,00mg</p>
Energia:	938,41kcal	828,99kcal	938,04kcal	937,64kcal	885,65kcal
Zsír:	33,60g	23,86g	39,26g	34,66g	30,26g
Telített zsírsav:	4,14g	5,62g	8,54g	8,27g	2,11g
Fehérje:	44,51g	31,88g	36,52g	38,78g	41,80g
Szénhidrát:	119,93g	116,12g	104,30g	112,58g	107,73g
Cukor:	15,44g	15,98g	9,75g	7,40g	15,80g
Só:	1,61g	0,49g	1,43g	1,44g	1,24g
Ca:	188,00mg	45,60mg	146,52mg	130,00mg	228,00mg

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