

Bölcsőde 24-36

Étlap

2024. március 18 - 2024. március 22

| Étkezés | 2024.03.18 Hétfő | 2024.03.19 Kedd | 2024.03.20 Szerda | 2024.03.21 Csütörtök | 2024.03.22 Péntek |
|-------------------|--|---|---|---|---|
| Reggeli | Kenyér, kópé szelet, Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 162,56kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 25,69g Só: 0,05g Zsír: 4,41g Feh.: 4,12g Cuk: 4,00g Ca: mg | teljes kiörlésű kenyér ¹ , Májkrém ⁶ , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 282,32kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 29,02g Só: 0,49g Zsír: 11,46g Feh.: 12,22g Cuk: g Ca: 228,00mg | Kakaó, kalács ^{1,3,7} E: 334,43kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 46,94g Só: 0,42g Zsír: 8,93g Feh.: 15,10g Cuk: 7,79g Ca: mg | Kenyér párizsi tv paprika ^{1,6} , Tea E: 207,72kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 27,06g Só: 0,45g Zsír: 7,39g Feh.: 7,00g Cuk: 4,00g Ca: mg | sonkás szelet kenyérrrel ¹ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 243,88kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 27,11g Só: 0,53g Zsír: 9,19g Feh.: 11,61g Cuk: g 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 | Őszibarack Kompót, Háztartási keksz ¹ E: 210,03kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 41,48g Só: 0,40g Zsír: 2,79g Feh.: 4,19g Cuk: 14,39g 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 | Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg |
| Ebéd | Burgonyaleves csirkemellel ^{1,9} , Carbonara mártás ^{1,7} , Tészta köret (szarv.) ^{1,3} E: 431,56kcal Tel.zsír.: 4,07g CH: 45,66g Só: 0,35g Zsír: 18,25g Feh.: 20,60g Cuk: g Ca: 60,00mg | Lucskos káposzta sertés pörkölttel ¹ E: 252,40kcal Tel.zsír.: 0,64g CH: 30,89g Só: 0,14g Zsír: 8,72g Feh.: 11,56g Cuk: g Ca: mg | Fokhagymás pulykatokány ¹ , Párolt bulgur ¹ , Céklasaláta E: 305,62kcal Tel.zsír.: 1,32g CH: 39,66g Só: 0,14g Zsír: 9,45g Feh.: 16,22g Cuk: 1,00g Ca: mg | Rakott karfiol ⁷ E: 296,58kcal Tel.zsír.: 4,36g CH: 25,88g Só: 0,49g Zsír: 13,36g Feh.: 16,36g Cuk: g Ca: 110,00mg | Rántott csirkemell ^{1,3} , Mexikói rizs, Csemege uborka E: 471,42kcal Tel.zsír.: 1,17g CH: 61,51g Só: 0,16g Zsír: 11,44g Feh.: 28,22g Cuk: g Ca: mg |
| Uzsonna | Kefir ⁷ , teljes kiörlésű kenyér f ¹ , Alma E: 226,30kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 24,97g Só: 0,68g Zsír: 8,86g Feh.: 9,93g Cuk: g Ca: 270,00mg | 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 | Magvaskenyér, Zöldáru paprika, Trappista sajt (szendvicsbe) ⁷ , Margarin E: 271,40kcal Tel.zsír.: 6,13g CH: 14,94g Só: 0,45g Zsír: 20,16g Feh.: 7,00g Cuk: g Ca: 60,00mg | Gyümölcs joghurt, Kenyér ¹ E: 238,60kcal Tel.zsír.: g CH: 36,35g Só: g Zsír: 5,20g Feh.: 10,75g Cuk: g Ca: mg | Tej ⁷ , Sós fonat ^{1,7} E: 154,92kcal Tel.zsír.: g CH: 20,43g Só: 0,20g Zsír: 4,68g Feh.: 7,55g Cuk: g Ca: 171,00mg |
| Energia: | 906,42kcal | 822,15kcal | 942,76kcal | 837,40kcal | 901,54kcal |
| Zsír: | 31,62g | 25,15g | 38,90g | 26,04g | 25,67g |
| Telített zsírsav: | 9,54g | 2,93g | 9,31g | 5,22g | 2,07g |
| Fehérje: | 34,85g | 28,88g | 38,68g | 35,28g | 47,74g |
| Szénhidrát: | 116,73g | 104,71g | 107,84g | 111,07g | 115,35g |
| Cukor: | 4,00g | 14,39g | 8,79g | 4,00g | g |
| Só: | 1,09g | 1,03g | 1,03g | 0,99g | 0,90g |
| Ca: | 330,00mg | 228,00mg | 228,00mg | 399,00mg | 399,00mg |

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