

Bölcsőde 24-36

Étlap

2024. április 15 - 2024. április 19

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
Reggeli	Kenyér sajt uborka ^{1,7} , Tea - gyümölcs E: 237,24kcal Tel.zsír.: 4,66g CH: 26,03g Só: 0,54g Zsír: 10,04g Feh.: 9,76g Cuk: 4,00g Ca: 120,00mg	Tejbedara kakaó szórattal ^{1,7} E: 349,92kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 55,58g Só: 0,04g Zsír: 7,05g Feh.: 14,52g Cuk: 5,00g 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	Kenyér zala uborka ^{1,6} , Kakaó ⁷ E: 319,11kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 35,06g Só: 0,93g Zsír: 12,91g Feh.: 14,07g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	Félbarna, sonkakrém TV paprika ^{1,6} , Karamellás tej ⁷ E: 313,88kcal Tel.zsír.: 0,54g CH: 43,50g Só: 0,75g Zsír: 7,91g Feh.: 15,36g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg
Tízórai	Alma E: 15,66kcal Tel.zsír.: g CH: 3,15g Só: 0,00g Zsír: 0,18g Feh.: 0,18g Cuk: g Ca: mg	Banán, babapiskóta ^{1,3} E: 227,70kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 46,46g Só: 0,11g Zsír: 2,17g Feh.: 4,82g Cuk: 11,99g 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	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
Ebéd	Csirkeraguleves ¹ , Csőben sült karfiol csirkemájjal ^{1,3,7,8} E: 298,41kcal Tel.zsír.: 3,48g CH: 19,80g Só: 0,47g Zsír: 17,66g Feh.: 19,50g Cuk: g Ca: 37,00mg	Sertéspörkölt, Kefíres burgonyafőzelék ^{1,7} E: 225,00kcal Tel.zsír.: 1,22g CH: 15,69g Só: 0,26g Zsír: 11,29g Feh.: 14,00g Cuk: g Ca: 136,00mg	Gyümölcsmártás, Pirított dara ¹ , Főtt csirkemellfilé E: 373,75kcal Tel.zsír.: 0,46g CH: 43,65g Só: 0,13g Zsír: 7,40g Feh.: 29,48g Cuk: 5,00g Ca: mg	Parajfőzelék ^{1,7} , Főtt hús, Főtt burgonya E: 248,49kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 27,24g Só: 0,17g Zsír: 8,78g Feh.: 13,95g Cuk: g Ca: 45,60mg	Bolognai szarvacska tésztával ^{1,3,9} E: 318,80kcal Tel.zsír.: 0,35g CH: 33,19g Só: 0,26g Zsír: 10,41g Feh.: 22,25g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Mákos kever süti ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 397,50kcal Tel.zsír.: 4,04g CH: 41,05g Só: 0,35g Zsír: 20,01g Feh.: 12,28g Cuk: 14,99g Ca: 184,68mg	teljes k. zsemle főtt tojás uborka ^{1,3} E: 73,42kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 7,49g Só: 0,30g Zsír: 4,18g Feh.: 1,40g Cuk: g Ca: mg	Magvaskenyér, Felvágott kópé szelet, Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 225,58kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 13,45g Só: 0,20g Zsír: 17,21g Feh.: 3,73g Cuk: g Ca: mg	Natúr joghurt ⁷ , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Alma E: 169,46kcal Tel.zsír.: g CH: 23,79g Só: 0,00g Zsír: 3,98g Feh.: 7,12g 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:	948,80kcal	876,04kcal	894,07kcal	823,06kcal	920,11kcal
Zsír:	47,89g	24,68g	32,00g	25,77g	23,30g
Telített zsírsav:	12,18g	3,81g	5,67g	2,99g	1,69g
Fehérje:	41,72g	34,75g	40,49g	35,34g	42,71g
Szénhidrát:	90,03g	125,21g	105,49g	106,49g	121,49g
Cukor:	18,98g	16,98g	21,68g	9,99g	24,38g
Só:	1,37g	0,72g	0,80g	1,11g	1,40g
Ca:	341,68mg	136,00mg	mg	273,60mg	228,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfűrt