

Bölcsőde 24-36

Étlap

2024. május 6 - 2024. május 10

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
Reggeli	gépsonka, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea, Kenyér ₁ E: 302,78kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 25,83g Só: 0,43g Zsír: 17,83g Feh.: 8,67g Cuk.: 4,55g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Mediterrán tonhalkrém _{7,10} , Zöldáru paprika, Tej ₇ E: 205,73kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 26,42g Só: 0,22g Zsír: 5,36g Feh.: 9,74g Cuk.: 0,26g Ca: 177,00mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Főtt virsli, ketchup _{3,6,7,9,10} , Tea E: 171,72kcal Tel.zsír.: g CH: 22,03g Só: 0,70g Zsír: 5,06g Feh.: 6,87g Cuk.: 4,30g Ca: mg	Magvaskenyér, Zöldáru paradicsom, Párizsi ₆ , Margarin, Tea - gyümölcs E: 292,08kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 18,67g Só: 0,61g Zsír: 20,90g Feh.: 6,32g Cuk.: 4,23g Ca: mg	Sajtkrém /n./ ₇ , Zöldáru paprika, Tea, Kenyér ₁ E: 189,68kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 28,50g Só: 0,00g Zsír: 4,85g Feh.: 7,14g Cuk.: 4,30g Ca: mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk.: 6,30g Ca: mg	babapiskóta _{1,3} , Ivólé E: 219,20kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 45,08g Só: 0,06g Zsír: 2,18g Feh.: 3,85g Cuk.: 12,08g Ca: mg	Magozott Meggybefőtt E: 81,27kcal Tel.zsír.: g CH: 18,72g Só: 0,00g Zsír: 0,16g Feh.: 0,54g Cuk.: 18,72g Ca: mg	Banán E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk.: 21,78g Ca: mg	Alma, háztartási keksz ₁ E: 114,12kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 21,90g Só: 0,20g Zsír: 1,72g Feh.: 2,32g Cuk.: 10,00g Ca: mg
Ebéd	Gulyásleves csurgással _{1,3} , Csőben sült brokkoli csirkemellel _{1,3,7} E: 336,71kcal Tel.zsír.: 3,43g CH: 17,10g Só: 0,29g Zsír: 18,77g Feh.: 23,83g Cuk.: 1,34g Ca: 37,00mg	Párolt bulgur ₁ , Tejfölös pulykatokány _{1,7} E: 339,82kcal Tel.zsír.: 2,74g CH: 36,02g Só: 0,15g Zsír: 14,74g Feh.: 17,01g Cuk.: 1,80g Ca: 26,00mg	Paradicsomos húsgombóc _{1,3} , Főtt burgonya fél adag E: 398,35kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 61,01g Só: 0,09g Zsír: 9,03g Feh.: 16,20g Cuk.: 5,00g Ca: mg	Rántott csirkemell _{1,3} , Zöldséges rizs, Csemege uborka E: 357,91kcal Tel.zsír.: 1,03g CH: 39,09g Só: 0,14g Zsír: 10,20g Feh.: 24,90g Cuk.: 0,95g Ca: mg	Sertéspörkölt, Zöldborsó főzelék _{1,7} E: 280,85kcal Tel.zsír.: 0,97g CH: 22,87g Só: 0,13g Zsír: 12,87g Feh.: 17,46g Cuk.: g Ca: 22,80mg
Uzsonna	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, kockasajt E: 215,70kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 18,77g Só: 0,84g Zsír: 10,43g Feh.: 9,12g Cuk.: 0,63g Ca: 150,00mg	Joghurt gyümölcsös ₇ , Kenyér ₁ E: 169,53kcal Tel.zsír.: 1,17g CH: 29,62g Só: 0,18g Zsír: 2,58g Feh.: 6,10g Cuk.: 8,42g Ca: 73,26mg	sonkás szelet kenyérrrel ₁ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 265,08kcal Tel.zsír.: 5,25g CH: 16,59g Só: 0,47g Zsír: 19,59g Feh.: 4,84g Cuk.: 0,27g 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	Kalács _{1,3,7} , Tej ₇ E: 285,20kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 36,54g Só: 0,68g Zsír: 9,81g Feh.: 11,52g Cuk.: 3,05g Ca: 228,00mg
Energia:	886,51kcal	934,27kcal	916,41kcal	821,90kcal	869,85kcal
Zsír:	47,40g	24,86g	33,84g	33,38g	29,25g
Telített zsírsav:	13,90g	4,50g	5,83g	5,37g	5,43g
Fehérje:	41,98g	36,70g	28,45g	33,30g	38,43g
Szénhidrát:	68,00g	137,14g	118,35g	82,86g	109,82g
Cukor:	4,00g	16,86g	19,79g	4,00g	10,49g
Só:	1,57g	0,61g	1,26g	0,80g	1,02g
Ca:	187,00mg	276,26mg	mg	mg	250,80mg

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