

Bölcsőde 24-36

Étlap

2024. június 17 - 2024. június 21

Étkezés	2024.06.17 Hétfő	2024.06.18 Kedd	2024.06.19 Szerda	2024.06.20 Csütörtök	2024.06.21 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Majonézes tojáskrém _{3,10} , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 159,34kcal Tel.zsír.: 1,07g CH: 21,11g Só: 0,08g Zsír: 5,04g Feh.: 4,84g Cuk.: 4,55g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Párizsi ₆ , Margarin, Tea E: 312,59kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 22,26g Só: 0,61g Zsír: 20,50g Feh.: 6,57g Cuk.: 4,38g Ca: mg	Gabonapehely _{1,5,7,8} , Tej ₇ E: 289,60kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 40,96g Só: 0,97g Zsír: 9,52g Feh.: 8,64g Cuk.: 13,68g Ca: 228,00mg	Kakaó ₇ , Sós fonat _{1,7} E: 294,30kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 45,76g Só: 0,27g Zsír: 6,99g Feh.: 12,07g Cuk.: 9,99g Ca: 228,00mg	gépsonka, teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Margarin, Tea, Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 312,27kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 25,58g Só: 0,43g Zsír: 18,24g Feh.: 8,52g Cuk.: 8,86g Ca: mg
Tízórai	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 E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk.: 6,30g Ca: mg	Sárgadinnye E: 24,30kcal Tel.zsír.: g CH: 5,70g Só: 0,01g Zsír: 0,06g Feh.: 0,18g Cuk.: 5,70g Ca: mg	Őszibarack Kompót E: 44,43kcal Tel.zsír.: g CH: 10,28g Só: 0,00g Zsír: 0,07g Feh.: 0,27g Cuk.: 10,28g Ca: mg
Ebéd	Csirkeraguleves ₁ , Zöldborsós csirkemáj, Főtt burgonya E: 310,24kcal Tel.zsír.: 1,00g CH: 35,05g Só: 0,81g Zsír: 12,95g Feh.: 20,62g Cuk.: 4,75g Ca: mg	Rakott kelkáposzta ₇ E: 270,27kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 28,90g Só: 0,19g Zsír: 10,01g Feh.: 14,32g Cuk.: 3,87g Ca: 19,50mg	Sóskafezelék _{1,7} , Főtt hús, Főtt burgonya E: 342,29kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 39,71g Só: 0,21g Zsír: 11,79g Feh.: 16,85g Cuk.: 9,08g Ca: 20,00mg	Szezámagos rántott halfilé _{1,3,4} , Mexikói rizs E: 437,10kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 60,33g Só: 0,18g Zsír: 13,58g Feh.: 15,89g Cuk.: 1,51g Ca: mg	Sertéspaprikás, Tésztaköret _{1,3} , Csemege uborka E: 293,74kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 29,75g Só: 0,28g Zsír: 12,51g Feh.: 14,34g Cuk.: 0,78g Ca: mg
Uzsonna	Túrós linzer _{1,3,7} E: 258,86kcal Tel.zsír.: 0,95g CH: 34,04g Só: 0,33g Zsír: 7,70g Feh.: 12,43g Cuk.: 5,41g Ca: 40,00mg	Magvaskenyér, Zöldáru paprika, kockasajt E: 196,10kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 15,33g Só: 0,84g Zsír: 10,83g Feh.: 8,88g Cuk.: 0,63g Ca: 150,00mg	Kenyer zala uborka _{1,6} E: 148,65kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 14,26g Só: 0,66g Zsír: 6,88g Feh.: 6,90g Cuk.: 0,86g Ca: mg	Kenyer körözött paprika _{1,7} E: 148,12kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 23,53g Só: 0,03g Zsír: 2,09g Feh.: 7,85g Cuk.: 0,23g Ca: 22,00mg	Gyümölcs joghurt, teljes kiőrlésű kenyér ₁ E: 283,80kcal Tel.zsír.: g CH: 42,39g Só: g Zsír: 5,80g Feh.: 12,59g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	809,72kcal	873,46kcal	811,86kcal	903,82kcal	934,24kcal
Zsír:	25,85g	41,43g	28,54g	22,72g	36,62g
Telített zsírsav:	3,03g	11,93g	5,84g	2,18g	5,92g
Fehérje:	38,43g	30,94g	32,75g	35,99g	35,72g
Szénhidrát:	108,91g	88,27g	101,22g	135,33g	108,00g
Cukor:	16,62g	26,67g	24,92g	7,44g	4,93g
Só:	1,21g	1,70g	1,85g	0,49g	0,71g
Ca:	40,00mg	169,50mg	248,00mg	250,00mg	mg

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. Csillagfürt