

Bölcsőde 24-36

Étlap

2024. október 21 - 2024. október 25

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
Reggeli	Halpástétom, teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ₇ E: 278,84kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 27,51g Só: 0,37g Zsír: 12,41g Feh.: 10,76g Cuk.: 0,27g Ca: 243,59mg	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: 239,96mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sajtkrém /n./ ₇ , Zöldáru paprika, Tej ₇ E: 287,40kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 30,24g Só: 0,27g Zsír: 10,85g Feh.: 13,76g Cuk.: g Ca: 246,80mg	Kenyer zala uborka _{1,6} , Tea E: 166,54kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 18,56g Só: 0,66g Zsír: 6,88g Feh.: 6,92g Cuk.: 5,16g Ca: 13,06mg
Tízórai	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk.: g Ca: mg	Narancs E: 37,26kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g Cuk.: 7,65g Ca: 39,42mg	Sült sütitök E: 120,00kcal Tel.zsír.: g CH: 24,75g Só: 0,03g Zsír: 0,90g Feh.: 2,25g Cuk.: 24,75g Ca: 60,00mg	Őszibarack Kompót E: 44,43kcal Tel.zsír.: g CH: 10,28g Só: 0,00g Zsír: 0,07g Feh.: 0,27g Cuk.: 10,28g Ca: 3,93mg
Ebéd	Legényfogó leves _{1,7} , Parajfőzelék _{1,7} , Főtt csirkemellfilé, Főtt burgonya fél adag E: 294,80kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 22,21g Só: 0,28g Zsír: 8,11g Feh.: 32,02g Cuk.: 2,34g Ca: 136,28mg	Paprikás burgonya virslivel _{3,6,7,9,10} , Csemege uborka E: 216,15kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 35,01g Só: 0,70g Zsír: 4,68g Feh.: 7,53g Cuk.: 2,44g Ca: 40,95mg	Sertéspörkölt tésztával _{1,3} , Céklasaláta E: 257,13kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 34,18g Só: 0,20g Zsír: 7,31g Feh.: 13,20g Cuk.: 3,95g Ca: 25,14mg	Rántott csirkemell filé sütőben sütve _{1,3} , Burgonyapüré ₇ , Csemege uborka E: 424,63kcal Tel.zsír.: 1,25g CH: 62,99g Só: 0,31g Zsír: 9,29g Feh.: 21,15g Cuk.: 0,80g Ca: 26,74mg
Uzsonna	Tej ₇ , Almás linzer _{1,3,7} E: 267,30kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 37,47g Só: 0,42g Zsír: 9,10g Feh.: 7,28g Cuk.: 7,13g Ca: 188,60mg	Gyümölcs joghurt, Kenyer ₁ E: 292,20kcal Tel.zsír.: g CH: 46,95g Só: g Zsír: 5,40g Feh.: 12,75g Cuk.: g Ca: mg	Magvaskenyer, 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.: 0,25g Ca: 1,50mg	Dörmi Kismackó _{1,3,7,8} , Tej ₇ E: 240,10kcal Tel.zsír.: g CH: 28,00g Só: 0,45g Zsír: 10,10g Feh.: 8,63g Cuk.: g Ca: 228,00mg
Energia:	926,94kcal	830,81kcal	890,10kcal	875,70kcal
Zsír:	29,72g	20,07g	36,27g	26,34g
Telített zsírsav:	3,85g	1,77g	7,08g	3,50g
Fehérje:	50,27g	32,34g	32,94g	36,97g
Szénhidrát:	107,59g	126,15g	102,62g	119,83g
Cukor:	2,75g	10,35g	27,95g	5,25g
Só:	1,07g	1,38g	0,70g	1,42g
Ca:	568,47mg			271,73mg

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt