

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. február 17 - 2025. február 21

Étkezés	2025.02.17 Hétfő	2025.02.18 Kedd	2025.02.19 Szerda	2025.02.20 Csütörtök	2025.02.21 Péntek
Reggeli	Ketchup, Kakaó ⁷ , Kenyér ¹ , virsli ^{3,6,7,9,10} E: 239kcal Tel.zsír.: 0g CH: 34g Só: 0,5g Zsír: 7g Feh.: 10g Cuk.: 12g Ca: 234mg	Tejbedara fahéjas szórattal ^{1,7} E: 285kcal Tel.zsír.: 1g CH: 38g Só: 0,4g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 5g Ca: 241mg	Kenyér zala uborka ^{1,6} , Tea E: 167kcal Tel.zsír.: 2g CH: 19g Só: 0,7g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 5g Ca: 13mg	sonkás szelet kenyérrrel, Zöldárú paradicsom, Kakaó ⁷ E: 296kcal Tel.zsír.: 1g CH: 38g Só: 0,5g Zsír: 10g Feh.: 12g Cuk.: 10g Ca: 241mg	Sajtos-vajas korpás kenyér ⁷ , Tea, Zöldárú kigyóuborka E: 221kcal Tel.zsír.: 7g CH: 15g Só: 0,9g Zsír: 13g Feh.: 11g Cuk.: 5g Ca: 247mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Ivólé E: 86kcal Tel.zsír.: g CH: 20g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: mg	Körte kompót E: 87kcal Tel.zsír.: g CH: 21g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: 21g Ca: 6mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	babapiskóta ^{1,3} , Őszibarack Kompót E: 178kcal Tel.zsír.: 0g CH: 35g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 22g Ca: 12mg
Ebéd	Sertésragu leves ^{1,3} , Rizseshús pulykahúsból zöldséges E: 412kcal Tel.zsír.: 2g CH: 38g Só: 0,4g Zsír: 16g Feh.: 27g Cuk.: 4g Ca: 47mg	Karfiol főzelék ^{1,7} , Húsgombóc ³ E: 333kcal Tel.zsír.: 3g CH: 34g Só: 0,3g Zsír: 14g Feh.: 17g Cuk.: 6g Ca: 83mg	Párolt bulgur ¹ , Temesvári csirkeragu ^{1,7} E: 418kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,3g Zsír: 22g Feh.: 21g Cuk.: 1g Ca: 37mg	Finomfőzelék ^{1,7} , Köményes pulykasült E: 244kcal Tel.zsír.: 2g CH: 15g Só: 0,1g Zsír: 12g Feh.: 18g Cuk.: 5g Ca: 56mg	Rántott sertés karaj sütőben sütvé ³ , Majorannás burgonyafőzelék ^{1,7} E: 277kcal Tel.zsír.: 2g CH: 25g Só: 0,1g Zsír: 14g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 23mg
Uzsonna	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Kapros túrókrém ⁷ , Zöldárú paprika E: 149kcal Tel.zsír.: 1g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 3g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 41mg	Natúr joghurt ⁷ , Mandarin, Kenyér ¹ E: 151kcal Tel.zsír.: g CH: 23g Só: 0,0g Zsír: 3g Feh.: 6g Cuk.: 9g Ca: 21mg	teljes kiőrlésű kenyér f ¹ , Habos puding vaníliás ⁷ E: 241kcal Tel.zsír.: g CH: 45g Só: g Zsír: 4g Feh.: 6g Cuk.: g Ca: 6mg	Magvaskenyér ^{1,6} , Zöldárú paprika, Párizsi ⁶ , Margarin E: 223kcal Tel.zsír.: 4g CH: 20g Só: 0,6g Zsír: 21g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 11mg	Sós fonat ^{1,7} , Tej ⁷ E: 217kcal Tel.zsír.: g CH: 33g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 10g Cuk.: g Ca: 171mg
Energia:	831,57kcal	855,36kcal	912,91kcal	857,73kcal	892,69kcal
Zsír:	26,72g	27,09g	32,15g	42,76g	34,78g
Telített zsírsav:	2,57g	3,97g	5,27g	7,31g	8,74g
Fehérje:	44,48g	32,80g	33,97g	38,49g	35,77g
Szénhidrát:	97,64g	116,00g	120,22g	95,05g	107,50g
Cukor:	11,70g	14,70g	10,67g	26,47g	4,34g
Só:	0,86g	0,64g	1,01g	1,32g	1,26g
Ca:	331,69mg	344,35mg	324,00mg	303,30mg	453,85mg

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