

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. február 24 - 2025. február 28

Étkezés	2025.02.24 Hétfő	2025.02.25 Kedd	2025.02.26 Szerda	2025.02.27 Csütörtök	2025.02.28 Péntek
Reggeli	Kenyér, kópé szelet, Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 163kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 0,1g Zsír: 4g Feh.: 4g Cuk.: 4g Ca: 2mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Májkrém ⁶ , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 282kcal Tel.zsír.: 1g CH: 29g Só: 0,5g Zsír: 11g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 245mg	Kalács ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 285kcal Tel.zsír.: 2g CH: 37g Só: 0,7g Zsír: 10g Feh.: 12g Cuk.: 3g Ca: 240mg	Kenyér párizsi tv paprika ^{1,6} , Tea E: 208kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 0,4g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 4g Ca: 11mg	Magvaskenyér ^{1,6} , Tojáspestó ^{3,10} , Tej ⁷ , Zöldáru kigyóuborka E: 182kcal Tel.zsír.: 1g CH: 29g Só: 0,3g Zsír: 10g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 232mg
Tízórai	Ivólé E: 86kcal Tel.zsír.: g CH: 20g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: mg	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 39mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 22g Ca: 5mg	Magozott Meggybefőtt E: 81kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 19g Ca: 11mg
Ebéd	Pulykaraguleves ¹ , Fehérrépa ¹ , Csirkepörkölt feltét ¹ E: 410kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 0,3g Zsír: 19g Feh.: 26g Cuk.: 9g Ca: 83mg	Húsgombóc ³ , Brokkoli főzelék ^{1,7} E: 287kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,3g Zsír: 11g Feh.: 18g Cuk.: 0g Ca: 183mg	Rántott hal (pangasius) sütőben sütv ^{1,3,4,7} , Főtt rizs, Párolt sárgarépa E: 401kcal Tel.zsír.: 2g CH: 54g Só: 0,5g Zsír: 12g Feh.: 15g Cuk.: 0g Ca: 53mg	Burgonyafőzelék ^{1,7} , Stefánia - vagdalt ^{1,3} E: 289kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 0,5g Zsír: 11g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 32mg	Bolognai szarvacska tésztával ^{1,3,9} E: 306kcal Tel.zsír.: 0g CH: 33g Só: 0,2g Zsír: 10g Feh.: 21g Cuk.: 2g Ca: 31mg
Uzsonna	Tej ⁷ , Almás linzer ^{1,3,7} E: 266kcal Tel.zsír.: 1g CH: 37g Só: 0,4g Zsír: 9g Feh.: 7g Cuk.: 7g Ca: 188mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , gépsonka, Zöldáru paradicsom, Margarin E: 282kcal Tel.zsír.: 5g CH: 18g Só: 0,4g Zsír: 18g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 20mg	Kenyér sajt uborka ^{1,7} E: 220kcal Tel.zsír.: 5g CH: 22g Só: 0,5g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 1g Ca: 123mg	Gyümölcs joghurt, Kenyér ¹ E: 292kcal Tel.zsír.: g CH: 47g Só: g Zsír: 5g Feh.: 13g Cuk.: g Ca: mg	Tej ⁷ , Sós fonat ^{1,7} E: 248kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: 0,3g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk.: g Ca: 228mg
Energia:	924,67kcal	889,05kcal	937,69kcal	883,81kcal	816,38kcal
Zsír:	32,57g	41,09g	32,64g	23,72g	26,44g
Telített zsírsav:	4,10g	7,92g	8,50g	2,26g	1,24g
Fehérje:	37,60g	39,07g	37,08g	33,93g	44,05g
Szénhidrát:	115,86g	82,30g	119,19g	129,52g	116,58g
Cukor:	9,89g	7,76g	7,27g	22,58g	9,78g
Só:	0,75g	1,19g	1,73g	0,96g	0,84g
Ca:	273,02mg	488,14mg	425,67mg	48,91mg	501,24mg

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