

Bölcsőde 24-36

Étlap

2025. március 17 - 2025. március 21

Étkezés	2025.03.17 Hétfő	2025.03.18 Kedd	2025.03.19 Szerda	2025.03.20 Csütörtök	2025.03.21 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér _{f1} , Zöldáru kigyóuborka, Tea, Szelet sajt ₇ E: 174kcal Tel.zsír.: 5g CH: 13g Só: 0,6g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 5g Ca: 248mg	Vajás-lekváros félbarna kenyér _{f1,7} , Tej ₇ E: 312kcal Tel.zsír.: 4g CH: 36g Só: 0,3g Zsír: 14g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 231mg	gépsonka, teljes kiőrlésű kenyér _{f1} , Zöldáru paprika, Margarin, Tea - gyümölcs E: 302kcal Tel.zsír.: 5g CH: 22g Só: 0,4g Zsír: 18g Feh.: 9g Cuk.: 4g Ca: 24mg	Kalács _{1,3,7} , Tej ₇ E: 285kcal Tel.zsír.: 2g CH: 37g Só: 0,7g Zsír: 10g Feh.: 12g Cuk.: 3g Ca: 240mg	Magvaskenyér _{f1,6} , Zala felvágott ₆ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 238kcal Tel.zsír.: 6g CH: 23g Só: 0,7g Zsír: 21g Feh.: 7g Cuk.: 5g Ca: 6mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	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.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg
Ebéd	Hortobágyi betyár leves _{1,7} , Csőben sült karfiol csirkemájjal _{1,3,7} E: 336kcal Tel.zsír.: 4g CH: 29g Só: 0,4g Zsír: 16g Feh.: 23g Cuk.: 7g Ca: 121mg	Rántott csirkemell _{1,3} , Hagymás tört burgonya, Csemege uborka E: 368kcal Tel.zsír.: 1g CH: 43g Só: 0,3g Zsír: 10g Feh.: 24g Cuk.: 1g Ca: 29mg	Sertéspörkölt, Zöldbabfőzelék _{1,7} E: 224kcal Tel.zsír.: 1g CH: 14g Só: 0,1g Zsír: 12g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 17mg	Tavaszi rizseshús pulykahúsból, Céklasaláta E: 352kcal Tel.zsír.: 1g CH: 49g Só: 2,2g Zsír: 8g Feh.: 18g Cuk.: 6g Ca: 36mg	Paradicsomos húsgombóc _{1,3} , Főtt burgonya E: 440kcal Tel.zsír.: 1g CH: 71g Só: 0,1g Zsír: 9g Feh.: 17g Cuk.: 5g Ca: 25mg
Uzsonna	Mákos kevert süti _{1,3,7} , Tej ₇ E: 367kcal Tel.zsír.: 4g CH: 38g Só: 0,3g Zsír: 19g Feh.: 11g Cuk.: 15g Ca: 328mg	Natúr joghurt ₇ , teljes kiőrlésű kenyér _{f1} , Alma E: 213kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 9g Cuk.: 6g Ca: 22mg	Zöldáru paprika, Párizsi ₆ , Margarin, Kenyér _{f1} E: 306kcal Tel.zsír.: 4g CH: 23g Só: 0,6g Zsír: 20g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 11mg	teljes kiőrlésű kenyér _{f1} , gépsonka, Zöldáru paradicsom E: 137kcal Tel.zsír.: 0g CH: 18g Só: 0,2g Zsír: 2g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: 20mg	Krémtúrós ₇ E: 143kcal Tel.zsír.: 3g CH: 15g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 12g Ca: 36mg
Energia:	907,82kcal	929,87kcal	862,93kcal	869,10kcal	852,06kcal
Zsír:	43,41g	30,32g	51,11g	20,19g	36,57g
Telített zsírsav:	13,25g	4,96g	10,34g	3,56g	9,75g
Fehérje:	43,50g	44,36g	29,73g	39,34g	31,13g
Szénhidrát:	86,59g	115,43g	65,89g	125,74g	114,81g
Cukor:	14,41g	15,23g	6,83g	26,61g	6,88g
Só:	1,26g	0,59g	1,15g	3,16g	0,83g
Ca:	706,53mg	321,00mg	61,03mg	301,40mg	77,30mg

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