

Bölcsőde 24-36

Étlap

2024. június 3 - 2024. június 7

Étkezés	2024.06.03 Hétfő	2024.06.04 Kedd	2024.06.05 Szerda	2024.06.06 Csütörtök	2024.06.07 Péntek
Reggeli	Tejbedara ^{1,7} E: 246,13kcal Tel.zsír.: 0,41g CH: 35,29g Só: 0,29g Zsír: 7,30g Feh.: 8,69g Cuk.: 5,01g Ca: 228,00mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldséges felvágott ^{1,7,9,10} , Zöldarú paradicsom, Margarin, Tea E: 292,39kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 23,26g Só: 0,61g Zsír: 19,86g Feh.: 6,15g Cuk.: 4,56g Ca: mg	Virslis kenyérral ketchuppal ^{1,3,6,7,9,10} , Tea E: 125,54kcal Tel.zsír.: g CH: 17,98g Só: 0,76g Zsír: 3,64g Feh.: 4,63g Cuk.: 6,70g Ca: mg	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldarú paprika, Tej ⁷ E: 288,17kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 28,94g Só: 0,37g Zsír: 12,56g Feh.: 11,29g Cuk.: 0,10g Ca: 228,00mg	Kalács ^{1,3,7} , Karamellás tej ⁷ E: 325,40kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 46,53g Só: 0,68g Zsír: 9,81g Feh.: 11,52g Cuk.: 13,04g Ca: 228,00mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk.: 6,30g Ca: mg	Cseresznye E: 58,14kcal Tel.zsír.: g CH: 12,60g Só: 0,02g Zsír: 0,27g Feh.: 0,72g Cuk.: 12,60g Ca: mg	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk.: g 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	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	Legényfogó leves ^{1,7} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Főtt csirkemellfilé E: 367,74kcal Tel.zsír.: 1,03g CH: 30,07g Só: 0,26g Zsír: 9,03g Feh.: 40,27g Cuk.: 4,24g Ca: 27,80mg	Sertéspörkölt, Karalábefőzelék ^{1,7} E: 199,57kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 11,61g Só: 0,21g Zsír: 11,56g Feh.: 11,55g Cuk.: g Ca: 22,80mg	Párolt zöldség, Rántott hal (pangasius) sütőben sütve ^{1,3,4,7} , Párolt rizs E: 416,36kcal Tel.zsír.: 2,01g CH: 57,01g Só: 0,22g Zsír: 11,67g Feh.: 17,09g Cuk.: 0,02g Ca: mg	Hentestokány, Tészta köret (orsó) ^{1,3} E: 345,18kcal Tel.zsír.: 0,23g CH: 41,06g Só: 0,08g Zsír: 12,66g Feh.: 14,45g Cuk.: 2,89g Ca: mg	Karfiol főzelék ^{1,7} , Húsgombóc ³ E: 340,75kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 34,16g Só: 0,27g Zsír: 13,91g Feh.: 18,21g Cuk.: 5,85g Ca: 26,00mg
Uzsonna	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldarú paprika E: 171,99kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 22,74g Só: 0,11g Zsír: 6,59g Feh.: 4,66g Cuk.: 0,05g Ca: mg	Kenyér párizsi tv paprika ^{1,6} , Margarin E: 335,04kcal Tel.zsír.: 5,21g CH: 22,84g Só: 0,65g Zsír: 23,39g Feh.: 7,02g Cuk.: 0,10g Ca: mg	Magvaskenyér, Almás sajtkrém ⁷ , Zöldarú paradicsom E: 178,74kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 18,75g Só: 0,01g Zsír: 7,83g Feh.: 7,80g Cuk.: 2,10g Ca: mg	gépsonka, Zöldarú kigyóuborka, Kenyér ¹ E: 139,70kcal Tel.zsír.: 0,49g CH: 21,45g Só: 0,23g Zsír: 1,83g Feh.: 8,62g Cuk.: 0,17g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Natur joghurt ⁷ , Alma E: 185,12kcal Tel.zsír.: g CH: 26,94g Só: 0,01g Zsír: 4,16g Feh.: 7,30g Cuk.: 6,30g Ca: mg
Energia:	817,17kcal	885,13kcal	806,63kcal	867,55kcal	895,71kcal
Zsír:	23,28g	55,08g	23,24g	27,14g	27,95g
Telített zsírsav:	3,07g	10,42g	5,52g	2,34g	4,39g
Fehérje:	53,97g	25,43g	29,68g	35,53g	37,30g
Szénhidrát:	94,40g	70,31g	114,14g	113,23g	117,92g
Cukor:	10,60g	13,08g	3,42g	24,94g	15,69g
Só:	0,66g	1,48g	0,98g	0,72g	0,96g
Ca:	255,80mg	22,80mg		228,00mg	254,00mg

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