Módszertani Bölcsõde

Étlap

2023. május 22 - 2023. május 26

Étkezés	2023.05.22 Hétfõ	2023.05.23 Kedd	2023.05.24 Szerda	2023.05.25 Csütörtök	2023.05.26 Péntek
Reggeli	Tolle Tej 2,8 % /1,5 dl/7, Lotti vajas-mézes kenyér1,7 E: 281kcal Zsír: 11,20g Tel.zsír.: 4,70g Feh.: 7,70g CH: 36,37g Cuk.: 15,13g H.Cuk: 8,10g Só: 0,75g Ca: 199,28mg	Tolle Tej 2,8 % /1,5 dl/7, Rozsos kenyér1,7, Lotti Natúr vajkrém7, Paradicsom E: 218kcal Zsír: 7,16g Tel.zsír.: 4,22g Feh.: 8,09g CH: 29,50g Cuk.: 8,02g H.Cuk: g Só: 0,87g Ca: 195,49mg	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Banános zabpelyhes joghurt1,7, Kifli1,7 E: 215kcal Zsír: 4,63g Tel.zsír.: 2,39g Feh.: 7,05g CH: 36,43g Cuk.: 23,21g H.Cuk: 8,00g Só: 0,68g Ca: 132,86mg	Tolle Tej 2,8%7, Rozsos kenyér1,7, Házi körözött7, Zöldpaprika E: 258kcal Zsír: 8,35g Tel.zsír.: 4,31g Feh.: 12,68g CH: 32,04g Cuk.: 10,73g H.Cuk: g Só: 0,82g Ca: 277,26mg	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Sága Füstli Fõtt virsli, Univer ketchup6, Zsemle1 E: 185kcal Zsír: 7,44g Tel.zsír.: 1,62g Feh.: 6,99g CH: 21,98g Cuk.: 7,57g H.Cuk: 6,40g Só: 1,44g Ca: 16,52mg
Tízórai	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Alma E: 53kcal Zsír: 0,37g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,38g CH: 11,48g Cuk.: 11,35g H.Cuk: 5,00g Só: 0,01g Ca: 9,73mg	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Alma E: 53kcal Zsír: 0,37g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,38g CH: 11,48g Cuk.: 11,35g H.Cuk: 5,00g Só: 0,01g Ca: 9,73mg	Alma E: 31kcal Zsír: 0,36g Tel.zsír.: g Feh.: 0,36g CH: 6,30g Cuk.: 6,30g H.Cuk: g Só: 0,01g Ca: 9,45mg	Limonádé, Banán E: 111kcal Zsír: 0,10g Tel.zsír.: g Feh.: 1,13g CH: 25,68g Cuk.: 25,42g H.Cuk: 5,00g Só: 0,05g Ca: 49,51mg	Limonádé, Alma E: 54kcal Zsír: 0,38g Tel.zsír.: g Feh.: 0,40g CH: 11,65g Cuk.: 11,39g H.Cuk: 5,00g Só: 0,01g Ca: 53,92mg
Ebéd	Paraj fõzelék1,7, Fõtt tojás3, Fõtt burgonya, Banán E: 370kcal Zsír: 12,68g Tel.zsír.: 2,86g Feh.: 13,91g CH: 49,14g Cuk.: 25,29g H.Cuk: g Só: 0,39g Ca: 235,82mg	Húsgaluska leves1,3,9, Túrós bukta1,3,7 E: 440kcal Zsír: 14,82g Tel.zsír.: 4,67g Feh.: 25,99g CH: 48,63g Cuk.: 16,76g H.Cuk: 11,00g Só: 0,36g Ca: 126,04mg	Párolt csirkemell, kakukkfüves, Gyümölcsmártás7, Párolt kuszkusz E: 369kcal Zsír: 8,32g Tel.zsír.: 2,57g Feh.: 20,96g CH: 50,65g Cuk.: 18,98g H.Cuk: 6,00g Só: 0,64g Ca: 74,39mg	Zabpelyhes húsgombóc sertésbõl1,3, Paradicsommártás1,9, Fõtt burgonya E: 321kcal Zsír: 9,09g Tel.zsír.: 0,82g Feh.: 13,91g CH: 45,09g Cuk.: 23,14g H.Cuk: 10,00g Só: 0,13g Ca: 46,16mg	Rácos halfilé1,4,7, Banán E: 311kcal Zsír: 11,08g Tel.zsír.: 4,25g Feh.: 8,81g CH: 43,25g Cuk.: 22,78g H.Cuk: g Só: 0,30g Ca: 61,45mg
Uzsonna	Tolle Tej 2,8% /1 dl/7, Teljes kiõrlésû kenyér1, Liga Margarin, Privát Gépsonka, Kigyóuborka E: 225kcal Zsír: 5,89g Tel.zsír.: 1,92g Feh.: 10,48g CH: 31,95g Cuk.: 5,07g H.Cuk: g Só: 1,08g Ca: 141,66mg	Tolle Tej 2,8 % /1,5 dl/7, Tolle Zöldfûszeres sajtkrém7, Félbarna kenyér1, Zöldpaprika E: 219kcal Zsír: 7,00g Tel.zsír.: 4,57g Feh.: 9,08g CH: 28,91g Cuk.: 7,69g H.Cuk: g Só: 0,87g Ca: 205,20mg	Tolle Tej 2,8%7, Teljes kiõrlésû kenyér1, Házi májkrém, Kigyóuborka E: 272kcal Zsír: 7,58g Tel.zsír.: 3,29g Feh.: 13,08g CH: 37,00g Cuk.: 9,74g H.Cuk: g Só: 1,01g Ca: 261,01mg	Tolle Tej 2,8 % /1,5 dl/7, Félbarna kenyér1, Tojáskrém3,10, Zöldhagyma E: 245kcal Zsír: 9,02g Tel.zsír.: 2,91g Feh.: 10,69g CH: 29,65g Cuk.: 7,29g H.Cuk: g Só: 0,92g Ca: 208,50mg	Tolle Tej 2,8%7, Teljes kiõrlésû kenyér1, Hajdu Sajtkrém natúr7, Paradicsom E: 283kcal Zsír: 9,89g Tel.zsír.: 5,38g Feh.: 10,60g CH: 37,11g Cuk.: 10,29g H.Cuk: g Só: 1,06g Ca: 272,60mg
Energia:	928,67kcal	929,39kcal	887,57kcal	935,32kcal	833,18kcal
Zsír:	30,13g	29,34g	20,89g	26,55g	28,79g
Telített zsírsav:	9,48g	13,46g	8,25g	8,03g	11,25g
Fehérje:	32,47g	43,54g	41,45g	38,41g	26,80g
Szénhidrát:	128,93g	118,52g	130,38g	132,47g	113,99g
Cukrok:	56,84g	43,82g	58,23g	66,58g	52,03g
Kiegészített cukor:	13,10g	16,00g	14,00g	15,00g	11,40g
Só:	2,23g	2,11g	2,34g	1,92g	2,81g
Ca:	586,49mg	536,46mg	477,70mg	581,43mg	404,48mg

A változás 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

Étlapszerkesztõ: Krepsz Éva
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu