

Bölcsőde 24-36

# Étlap

2023. február 13 - 2023. február 17

Étkezés	2023.02.13 Hétfő	2023.02.14 Kedd	2023.02.15 Szerda	2023.02.16 Csütörtök	2023.02.17 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Tejberizs<sup>7</sup></b> E: 282,50kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 46,60g Só: 0,28g Zsír: 5,72g Feh.: 10,00g Cuk: 5,00g Ca: 228,00mg	<b>teljes kiörlésű kenyér<sup>1</sup>, gépsonka, Zöldáru paprika, Tej<sup>7</sup></b> E: 263,92kcal Tel.zsír.: 0,49g CH: 28,82g Só: 0,96g Zsír: 7,97g Feh.: 15,76g Cuk: g Ca: 228,00mg	<b>Tonhalkrém margarinnal, teljes kiörlésű kenyér<sup>1</sup>, Zöldáru paprika, Tej<sup>7</sup></b> E: 288,17kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 28,94g Só: 0,84g Zsír: 12,56g Feh.: 11,29g Cuk: g Ca: 228,00mg	<b>Májkrém teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Zöldáru paradicsom, Karamellás tej<sup>7</sup></b> E: 336,17kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 39,81g Só: 0,96g Zsír: 12,49g Feh.: 12,42g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	<b>Korpás zsemle, almás sajtkrém<sup>1,7</sup>, Kakaó<sup>7</sup></b> E: 351,79kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 42,54g Só: 0,58g Zsír: 10,89g Feh.: 14,01g Cuk: 6,99g Ca: 228,00mg
<b>Tízórai</b>	<b>Körte kompót</b> E: 87,03kcal Tel.zsír.: g CH: 21,33g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,27g Cuk: 12,69g Ca: mg	<b>Alma</b> E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg	<b>Mandarin</b> E: 42,21kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g Cuk: g Ca: mg	<b>Banán</b> E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: mg	<b>Őszibarack Kompót</b> E: 44,58kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 10,31g Só: 0,00g Zsír: 0,07g Feh.: 0,27g Cuk: 6,99g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	<b>Céklás burgonyapüré<sup>7</sup>, Húspuding<sup>1,3,7</sup></b> E: 290,89kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 31,62g Só: 0,41g Zsír: 9,38g Feh.: 18,68g Cuk: g Ca: 79,80mg	<b>Parajfőzelék<sup>1,7</sup>, Rántott sertés karaj<sup>1,3</sup>, Főtt burgonya</b> E: 331,50kcal Tel.zsír.: 1,08g CH: 34,89g Só: 0,18g Zsír: 14,00g Feh.: 15,24g Cuk: g Ca: 45,60mg	<b>Temesvári pulykaragu<sup>1,7</sup>, Párolt bulgur<sup>1</sup></b> E: 351,75kcal Tel.zsír.: 2,90g CH: 42,64g Só: 0,20g Zsír: 11,21g Feh.: 22,01g Cuk: g Ca: 20,00mg	<b>Sült csirkecomb filé, Fehérrépa főzelék<sup>1</sup></b> E: 201,00kcal Tel.zsír.: 1,15g CH: 11,56g Só: 0,06g Zsír: 12,32g Feh.: 10,57g Cuk: g Ca: mg	<b>Gulyásleves sertés<sup>1,3</sup>, Natur csirkemell csíkok, Edesburgonyapüré<sup>7</sup></b> E: 512,02kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 65,90g Só: 0,38g Zsír: 14,52g Feh.: 29,11g Cuk: g Ca: 34,20mg
<b>Uzsonna</b>	<b>teljes k. zsemle főtt tojás uborka<sup>1,3</sup>, Kakaó<sup>7</sup></b> E: 231,82kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 25,29g Só: 0,57g Zsír: 10,21g Feh.: 8,57g Cuk: 6,99g Ca: 228,00mg	<b>teljes kiörlésű kenyér<sup>1</sup>, sütőtökös szendvicsszós, Ivólé</b> E: 177,18kcal Tel.zsír.: 0,65g CH: 32,86g Só: 0,26g Zsír: 3,05g Feh.: 2,50g Cuk: g Ca: mg	<b>teljes kiörlésű kenyér<sup>1</sup>, Brokkolikrém, Tea</b> E: 139,84kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 13,54g Só: 0,34g Zsír: 7,56g Feh.: 2,88g Cuk: 4,00g Ca: mg	<b>Korpás kifli, gyümölcsjoghurt<sup>1</sup></b> E: 186,26kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 25,99g Só: 0,01g Zsír: 5,01g Feh.: 8,80g Cuk: g Ca: mg	<b>Tejszelet<sup>1,7</sup></b> E: 4,01kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 0,48g Só: 0,00g Zsír: 0,20g Feh.: 0,08g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	892,24kcal	803,92kcal	821,97kcal	817,92kcal	912,40kcal
<b>Zsír:</b>	25,31g	25,38g	31,60g	29,91g	25,68g
<b>Telített zsírsav:</b>	3,39g	2,21g	6,45g	2,92g	4,33g
<b>Fehérje:</b>	37,52g	33,86g	36,81g	32,96g	43,47g
<b>A változtatás jogát fenntartjuk!</b>	124,84g	102,87g	93,94g	99,14g	119,23g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	24,68g	g	4,00g	9,99g	13,99g
<b>Só:</b>	1,28g	1,41g	g	g	0,97g
<b>Ca:</b>	535,80mg	273,60mg	248,00mg	228,00mg	262,20mg

**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