

Bölcsőde 12-24 hó

# Étlap

2023. február 6 - 2023. február 10

Étkezés	2023.02.06 Hétfő	2023.02.07 Kedd	2023.02.08 Szerda	2023.02.09 Csütörtök	2023.02.10 Péntek
<b>Reggeli</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1,6</sub> , Zöldáru kigyóúborborka, Tea  E: 58,17kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 9,27g Só: 0,35g  Zsír: 0,41g Feh.: 3,32g Cuk: 4,00g Ca: mg	Kalács <sub>1,3,7</sub> , Margarin, Tej <sub>7</sub>  E: 324,60kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 30,16g Só: 0,47g  Zsír: 16,78g Feh.: 11,34g Cuk: g Ca: 228,00mg	Tejbedara <sub>1,7</sub>  E: 314,53kcal Tel.zsír.: 0,41g CH: 49,97g Só: 0,29g  Zsír: 7,50g Feh.: 10,57g Cuk: 5,00g Ca: 228,00mg	Sajtos kifli <sub>1,3</sub> , Margarin, Zöldáru kigyóúborborka, Tej <sub>7</sub>  E: 271,58kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 22,43g Só: 0,90g  Zsír: 15,19g Feh.: 10,14g Cuk: g Ca: 228,00mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru paprika, Margarin, Párizsi <sub>6</sub> , Tea  E: 266,99kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 22,48g Só: 1,28g  Zsír: 14,57g Feh.: 8,07g Cuk: 4,00g Ca: mg
<b>Tízórai</b>	Ivólé  E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g  Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg	Alma  E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg	Banán  E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g  Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: mg	Banán  E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g  Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: mg	Ivólé  E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g  Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves <sub>1,3,9</sub> , Vagdalt pogácsa (sertés) <sub>1,3</sub> , Burgonyafőzelék <sub>1,7</sub>  E: 530,39kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 58,46g Só: 0,31g  Zsír: 23,59g Feh.: 17,94g Cuk: g Ca: 10,00mg	Zöldbrsós pulykaragu <sub>1</sub> , Párolt rizs  E: 429,89kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 59,89g Só: 0,37g  Zsír: 9,96g Feh.: 22,09g Cuk: g Ca: mg	Céklafőzelék <sub>1,7</sub> , Natúr sertésszelet /comb/ <sub>1</sub>  E: 310,98kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 31,79g Só: 0,49g  Zsír: 12,27g Feh.: 16,64g Cuk: g Ca: 129,00mg	Édesburgonyafőzelék <sub>1,7</sub> , Rántott sertésszelet <sub>1,3</sub>  E: 402,17kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 53,62g Só: 0,31g  Zsír: 14,10g Feh.: 15,13g Cuk: g Ca: 10,00mg	Paradicsomos húsgombóc <sub>1</sub>  E: 392,73kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 45,35g Só: 0,11g  Zsír: 17,96g Feh.: 12,37g Cuk: g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Joghurt gyümölcsös <sub>7</sub> , háztartási keksz <sub>1</sub>  E: 188,90kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 28,00g Só: 0,59g  Zsír: 5,64g Feh.: 6,34g Cuk: 5,55g Ca: 120,00mg	sonkás szelet vizes zsemle <sub>1</sub> , Zöldáru kigyóúborborka, Tea  E: 105,20kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 5,97g Só: 0,64g  Zsír: 6,77g Feh.: 4,49g Cuk: 4,00g Ca: mg	Zsemle <sub>1</sub> , Zöldáru paprika, Tea, kockasajt <sub>7</sub>  E: 169,14kcal Tel.zsír.: g CH: 19,73g Só: 0,20g  Zsír: 5,89g Feh.: 6,37g Cuk: 4,00g Ca: mg	Zsemle /vizes/ fél <sub>1</sub> , Tojáskrém <sub>3,10</sub> , Tea  E: 123,24kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 16,18g Só: 0,27g  Zsír: 3,85g Feh.: 3,01g Cuk: 4,00g Ca: mg	Túró rudi <sub>5,7</sub>  E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g  Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	863,46kcal	891,01kcal	889,14kcal	891,49kcal	823,12kcal
<b>Zsír:</b>	29,74g	33,88g	25,75g	33,23g	34,82g
<b>Telített zsírsav:</b>	4,52g	6,34g	1,80g	6,16g	3,17g
<b>Fehérje:</b>	27,80g	38,28g	34,74g	29,44g	21,55g
<b>Szénhidrát:</b>	116,12g	102,32g	123,26g	114,01g	91,55g
<b>A változtatás jogát fenntartjuk!</b>	9,55g	4,00g	8,99g	4,00g	4,00g
<b>Só:</b>	1,26g	1,49g	1,39g	1,53g	1,39g
<b>Ca:</b>	130,00mg	228,00mg	228,00mg	228,00mg	228,00mg

**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