

Bölcsőde 12-24 hó

# Étlap

2023. március 6 - 2023. március 10

Étkezés	2023.03.06 Hétfő	2023.03.07 Kedd	2023.03.08 Szerda	2023.03.09 Csütörtök	2023.03.10 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tejbedara <sup>1,7</sup>  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	korpás zsemle <sup>1</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Tea  E: 190,66kcal Tel.zsír.: 1,05g CH: 27,60g Só: 0,39g  Zsír: 3,86g Feh.: 5,11g Cuk: 4,00g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka <sup>1,6</sup> , Zöldáru paprika, Kakaó <sup>7</sup>  E: 205,89kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 24,16g Só: 0,62g  Zsír: 6,52g Feh.: 10,99g Cuk: 6,99g Ca: 228,00mg	Korpás zsemle, almás sajtkrém <sup>1,7</sup> , Tea  E: 212,68kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 28,97g Só: 0,32g  Zsír: 4,92g Feh.: 6,88g Cuk: 4,00g Ca: mg	Vajas kifli <sup>1,7</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Karamellás tej <sup>7</sup>  E: 272,58kcal Tel.zsír.: g CH: 41,16g Só: 0,42g  Zsír: 6,41g Feh.: 11,26g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg
<b>Tízórai</b>	Alma  E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg	Őszibarack Kompót  E: 44,43kcal Tel.zsír.: g CH: 10,28g Só: 0,00g  Zsír: 0,07g Feh.: 0,27g Cuk: 6,99g 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	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
<b>Ebéd</b>	Hamis húsleves <sup>1,3</sup> , Sóskamártás <sup>1,7</sup> , Főtt csirkemellfilé, Főtt burgonya  E: 317,12kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 41,39g Só: 0,28g  Zsír: 2,05g Feh.: 31,47g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Rántott sertés karaj <sup>1,3</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup>  E: 376,64kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 38,36g Só: 0,58g  Zsír: 15,49g Feh.: 17,68g Cuk: g Ca: 15,00mg	Alma, Céklafőzelék <sup>1,7</sup> , Főtt hús sertés  E: 357,62kcal Tel.zsír.: 0,94g CH: 35,44g Só: 0,58g  Zsír: 11,81g Feh.: 24,89g Cuk: g Ca: 129,00mg	Édesburgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Húsgombóc <sup>3</sup>  E: 405,66kcal Tel.zsír.: 0,89g CH: 50,22g Só: 0,32g  Zsír: 17,93g Feh.: 12,03g Cuk: g Ca: 10,00mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Natúr pulykamell <sup>1</sup>  E: 386,19kcal Tel.zsír.: 1,02g CH: 41,83g Só: 1,05g  Zsír: 12,35g Feh.: 23,75g Cuk: g Ca: 22,80mg
<b>Uzsonna</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Felvágott szendvics sonka <sup>6</sup> , Zöldáru paprika, Tea  E: 139,14kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 22,68g Só: 0,77g  Zsír: 1,16g Feh.: 6,58g Cuk: 4,00g Ca: mg	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,7</sup>  E: 231,85kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 37,24g Só: 0,52g  Zsír: 5,15g Feh.: 8,56g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldfűszeres túrókrém <sup>7</sup> , Tea  E: 154,76kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 21,85g Só: 0,48g  Zsír: 2,87g Feh.: 7,30g Cuk: 4,00g Ca: 21,00mg	Tej 1,5 dl <sup>7</sup> , Briós / Hartai <sup>1,3,7</sup>  E: 293,00kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 34,95g Só: 0,43g  Zsír: 9,20g Feh.: 10,50g Cuk: g Ca: 171,00mg	Túró rudi <sup>5,7</sup>  E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g  Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	802,11kcal	843,59kcal	812,78kcal	942,66kcal	830,67kcal
<b>Zsír:</b>	11,08g	24,58g	21,29g	32,41g	21,04g
<b>Telített zsírsav:</b>	0,49g	5,37g	1,56g	4,24g	1,02g
<b>Fehérje:</b>	48,97g	31,62g	44,31g	29,77g	37,09g
<b>Szénhidrát:</b>	120,34g	113,49g	103,23g	120,44g	108,09g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	13,99g	20,74g	10,99g	10,00g	9,99g
<b>Só:</b>	1,35g	1,50g	1,73g	1,78g	1,52g
<b>Ca:</b>	228,00mg	161,52mg	210,00mg	181,00mg	250,80mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfűrt