

Bölcsőde 24-36

# Étlap

2024. február 12 - 2024. február 16

Étkezés	2024.02.12 Hétfő	2024.02.13 Kedd	2024.02.14 Szerda	2024.02.15 Csütörtök	2024.02.16 Péntek
<b>Reggeli</b>	Kenyér pulykamellsonka uborka <sub>1</sub> , Ivólé  E: 294,90kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 42,44g Só: 0,11g  Zsír: 10,04g Feh.: 7,24g Cuk: g Ca: mg	Kenyér gyümölcsös túrókrém <sub>1,7</sub> , Tea - gyümölcs  E: 226,94kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 39,24g Só: 0,03g  Zsír: 2,61g Feh.: 9,60g Cuk: 5,00g Ca: 27,60mg	Félbarna kenyér csirkemellsonka uborka margarin <sub>1,6</sub> , Tej <sub>7</sub>  E: 280,57kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 33,90g Só: 0,87g  Zsír: 7,97g Feh.: 16,55g Cuk: g Ca: 228,00mg	Gabonapehely <sub>1,5,7,8</sub> , Tej <sub>7</sub>  E: 289,60kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 40,96g Só: 0,97g  Zsír: 9,52g Feh.: 8,64g Cuk: g Ca: 228,00mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Magyaros vajkrém <sub>3</sub> , Zöldáru retek, Tej <sub>7</sub>  E: 301,62kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 28,81g Só: 0,27g  Zsír: 14,22g Feh.: 11,28g Cuk: g 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	Banán  E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g  Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: mg	Körte kompót, háztartási keksz <sub>1</sub>  E: 169,83kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 36,93g Só: 0,21g  Zsír: 1,36g Feh.: 2,23g Cuk: 16,39g Ca: mg	Narancs, babapiskóta <sub>1,3</sub>  E: 170,46kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 32,33g Só: 0,06g  Zsír: 2,26g Feh.: 4,19g Cuk: 11,99g Ca: mg	Őszibarack Kompót  E: 44,43kcal Tel.zsír.: g CH: 10,28g Só: 0,00g  Zsír: 0,07g Feh.: 11,28g Cuk: 6,99g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Betyár leves pulykaból <sub>1,3,7</sub> , Csöben sült brokkoli csirkemájjal <sub>1,3,7</sub>  E: 440,65kcal Tel.zsír.: 5,04g CH: 40,66g Só: 0,44g  Zsír: 19,57g Feh.: 34,29g Cuk: g Ca: 69,00mg	Zöldbabfőzelék <sub>1,7</sub> , Natúr halfilé <sub>1,4</sub>  E: 282,44kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 16,36g Só: 0,23g  Zsír: 18,45g Feh.: 11,86g Cuk: g Ca: 6,50mg	Főtt rizs, Debreceni tokány <sub>1,3,6,7,9,10</sub>  E: 345,50kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 36,98g Só: 0,36g  Zsír: 15,04g Feh.: 13,26g Cuk: g Ca: mg	Kelkáposzta főzelék <sub>1</sub> , Húsgombóc <sub>3</sub>  E: 246,67kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 26,43g Só: 0,26g  Zsír: 8,33g Feh.: 14,95g Cuk: g Ca: mg	Tarhonyáshús <sub>1,3</sub> , Csemege uborka  E: 267,35kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 25,86g Só: 0,09g  Zsír: 11,62g Feh.: 13,18g Cuk: g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	teljes kiőrlésű kenyér f <sub>1</sub> , Zöldáru paprika, kockasajt  E: 166,30kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 10,45g Só: 0,84g  Zsír: 10,03g Feh.: 7,20g Cuk: g Ca: 150,00mg	magvaskenyér tojárkrika <sub>3</sub> , Zöldáru paradicsom, Tej <sub>7</sub>  E: 247,05kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 25,02g Só: 0,37g  Zsír: 10,93g Feh.: 10,73g Cuk: g Ca: 228,00mg	Tejszelet <sub>1,5,7</sub>  E: 25,71kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g  Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk: g Ca: mg	Felvágott kópé szelet, Sárgarépa nyers, Kenyér <sub>1</sub>  E: 115,24kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 22,82g Só: 0,06g  Zsír: 0,44g Feh.: 4,24g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcs joghurt <sub>7</sub> , teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub>  E: 223,45kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 33,49g Só: 0,37g  Zsír: 5,15g Feh.: 8,04g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg
Energia:	933,17kcal	850,93kcal	821,62kcal	821,97kcal	836,85kcal
Zsír:	40,00g	32,07g	29,55g	20,55g	31,06g
Telített zsírsav:	13,30g	4,13g	2,10g	2,74g	2,74g
Fehérje:	49,08g	33,36g	34,12g	32,02g	32,77g
Szénhidrát:	99,85g	102,40g	118,43g	122,54g	98,43g
Cukor:	g	5,00g	16,39g	11,99g	16,74g
Só:	1,41g	0,68g	1,46g	1,35g	0,73g
Ca:	219,00mg	262,10mg	1,46g	228,00mg	374,52mg

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. Csillagfűrt