

Bölcsőde 24-36

# Étlap

2024. április 22 - 2024. április 26

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
<b>Reggeli</b>	Felvágott mexikói, Zöldáru kigyóborka, Tea - gyümölcs, Kenyér <sub>1</sub>  E: 95,36kcal Tel.zsír.: g CH: 15,96g Só: 0,41g  Zsír: 3,21g Feh.: 4,07g Cuk: 4,18g Ca: mg	kenyér főtt tojás <sub>1,3</sub> , Zöldáru paradicsom, Margarin, Tea  E: 332,18kcal Tel.zsír.: 5,98g CH: 26,83g Só: 0,30g  Zsír: 22,50g Feh.: 4,41g Cuk: 4,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Felvágott kópé szelet, Zöldáru paprika, Tej <sub>7</sub>  E: 232,60kcal Tel.zsír.: g CH: 28,74g Só: 0,27g  Zsír: 6,55g Feh.: 11,24g Cuk: g Ca: 228,00mg	Szezámagos sajtkrém <sub>7</sub> , teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs  E: 332,68kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 26,12g Só: 0,01g  Zsír: 18,27g Feh.: 13,19g Cuk: 4,00g Ca: mg	Kenyér pulykamellsonka uborka <sub>1</sub> , Kakaó <sub>7</sub>  E: 377,01kcal Tel.zsír.: 2,87g CH: 42,50g Só: 0,37g  Zsír: 15,95g Feh.: 14,01g 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	Banán  E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g  Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: mg	Alma, babapiskóta <sub>1,3</sub>  E: 164,52kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 30,98g Só: 0,07g  Zsír: 2,44g Feh.: 4,01g Cuk: 11,99g 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	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>	Szegedi gulyásleves <sub>1,3</sub> , Növényi tejszínes csirkemell <sub>1</sub> , Párolt bulgur <sub>1</sub>  E: 538,02kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 52,94g Só: 0,20g  Zsír: 23,16g Feh.: 28,41g Cuk: g Ca: mg	Karalábefőzelék <sub>1,7</sub> , Sertés vagdalt <sub>1</sub>  E: 232,16kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 24,03g Só: 0,19g  Zsír: 9,47g Feh.: 11,70g Cuk: g Ca: 22,80mg	Rakott zöldbab <sub>7</sub>  E: 201,20kcal Tel.zsír.: 2,97g CH: 9,34g Só: 0,34g  Zsír: 12,25g Feh.: 12,31g Cuk: g Ca: 70,00mg	Rántott hal (pangasius) <sub>1,3,4,7</sub> , Párolt rizs, Céklasaláta  E: 408,60kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 58,15g Só: 0,27g  Zsír: 11,11g Feh.: 16,31g Cuk: 1,00g Ca: mg	Főtt hús sertés, Finomfőzelék <sub>1,7</sub>  E: 245,64kcal Tel.zsír.: 0,47g CH: 14,39g Só: 0,30g  Zsír: 11,12g Feh.: 20,86g Cuk: g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Tej <sub>7</sub> , Almás linzer <sub>1,3,7</sub>  E: 267,30kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 37,47g Só: 0,42g  Zsír: 9,10g Feh.: 7,28g Cuk: 6,99g Ca: 173,00mg	Gyümölcs joghurt <sub>7</sub> , Magvaskenyér  E: 203,85kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 30,05g Só: 0,37g  Zsír: 5,55g Feh.: 7,80g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	Dörmi Kismackó <sub>1,3,7,8</sub> , Tej <sub>7</sub>  E: 240,10kcal Tel.zsír.: g CH: 28,00g Só: 0,45g  Zsír: 10,10g Feh.: 8,63g Cuk: g Ca: 228,00mg	Párizsi <sub>6</sub> , Zöldáru kigyóborka, Kenyér <sub>1</sub>  E: 98,58kcal Tel.zsír.: g CH: 10,81g Só: 0,41g  Zsír: 3,85g Feh.: 4,48g Cuk: g Ca: mg	Kefir <sub>7</sub> , teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Banán  E: 236,98kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 28,35g Só: 0,70g  Zsír: 8,54g Feh.: 10,09g Cuk: g Ca: 270,00mg
<b>Energia:</b>	932,00kcal	862,70kcal	838,42kcal	884,29kcal	945,63kcal
<b>Zsír:</b>	35,83g	37,61g	31,34g	33,30g	35,71g
<b>Telített zsírsav:</b>	2,60g	9,02g	3,47g	5,09g	7,73g
<b>Fehérje:</b>	40,12g	25,08g	36,20g	34,25g	45,15g
<b>Szénhidrát:</b>	112,67g	102,68g	97,05g	105,36g	105,64g
<b>Cukor:</b>	11,17g	13,75g	11,99g	11,99g	9,99g
<b>Só:</b>	1,04g	0,91g	1,13g	0,70g	1,37g
<b>Ca:</b>	173,00mg	169,32mg	526,00mg	mg	498,00mg

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. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt