

## Bölcsőde 24-36

## Étlap

2023. január 30 - 2023. február 3

Étkezés	2023.01.30 Hétfő	2023.01.31 Kedd	2023.02.01 Szerda	2023.02.02 Csütörtök	2023.02.03 Péntek
<b>Reggeli</b>	Szalámis zsemle <sup>1,6</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Tea	Félbarna, sonkakrém TV paprika <sup>1,6,7,10</sup> , Kakaó <sup>7</sup>	Natúr vajkrém, vizes zsemle <sup>1,7</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Tea	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Tej <sup>7</sup>	Zsemle <sup>1</sup> , Lekvár mini, Vaj <sup>7</sup> , Karamellás tej <sup>7</sup>
<b>Tízórai</b>	Ivólé	Banán	Alma	Őszibarack Kompót	Alma
<b>Ebéd</b>	Alföldi gulyásleves <sup>1,3</sup> , Tejbedara <sup>1,7</sup>	Salátafőzelék <sup>1</sup> , Húsgombóc <sup>3</sup>	Rakott zöldbab <sup>7</sup>	Vadas csirke tésztával <sup>1,3,7,10</sup>	sütőtökfőzelék <sup>1,7</sup> , Natur csirkemell csíkok
<b>Uzsonna</b>	Alma	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Sárgarépás margarinkrém	korpás zsemle <sup>1</sup> , kockasajt <sup>7</sup>	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,7</sup>	teljes kiőrlésű kenyér sonka <sup>1,6</sup> , Zöldáru paprika, Margarin
Energia:	899,93kcal	837,42kcal	852,00kcal	809,71kcal	886,54kcal
Zsír:	28,81g	31,98g	41,35g	19,32g	27,93g
Telített zsírsav:	2,42g	4,79g	7,20g	3,96g	7,15g
Fehérje:	30,95g	31,01g	28,99g	40,38g	39,99g
Szénhidrát:	124,60g	102,87g	78,76g	113,62g	110,74g
Hozzáadott cukor:	8,99g	6,99g	4,00g	16,74g	9,99g
Só:	1,09g	1,38g	1,48g	1,40g	1,12g
Ca:	228,00mg	43,50mg	200,00mg	410,52mg	13,90mg

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