

Bölcsőde 24-36

# Étlap

2023. május 22 - 2023. május 26

Étkezés	2023.05.22 Hétfő	2023.05.23 Kedd	2023.05.24 Szerda	2023.05.25 Csütörtök	2023.05.26 Péntek
<b>Reggeli</b>	Magvaskenyér, Sajtkrém /n./, Zöldáru kigyóuborka, Tea  E: 154,80kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 19,52g Só: 0,00g  Zsír: 5,53g Feh.: 6,26g Cuk: 4,00g Ca: mg	Zöldséges felvágott <sup>6,7,9,10</sup> , Zöldáru paradicsom, Kakaó <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 300,70kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 42,04g Só: 0,68g  Zsír: 9,53g Feh.: 13,63g Cuk: 7,17g Ca: 228,00mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Tojás <sup>3</sup> pástétom <sup>3,10</sup> , Zöldáru paprika, Tej <sup>7</sup>  E: 271,29kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 28,93g Só: 0,81g  Zsír: 10,34g Feh.: 12,15g Cuk: g Ca: 228,00mg	Sajtos párizsi, Margarin, Retek, Tej <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 348,03kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 32,24g Só: 0,79g  Zsír: 17,70g Feh.: 13,22g Cuk: g Ca: 228,00mg	Kenyér, kópé szelet reték <sup>1</sup> , Karamellás tej <sup>7</sup>  E: 379,13kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 43,88g Só: 0,90g  Zsír: 14,70g Feh.: 15,57g 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	Magozott Meggybefőtt  E: 81,27kcal Tel.zsír.: g CH: 18,72g Só: 0,00g  Zsír: 0,16g Feh.: 0,54g Cuk: 10,80g 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
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves csurgással <sup>1,3</sup> , Főtt sertéshús combból, sütőtökfőzelék <sup>1,7</sup>  E: 588,96kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 71,43g Só: 0,30g  Zsír: 17,19g Feh.: 32,30g Cuk: g Ca: 11,40mg	Vagdalt csirkéből <sup>1,3</sup> , Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 268,27kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 32,21g Só: 0,59g  Zsír: 8,09g Feh.: 15,21g Cuk: g Ca: 10,00mg	Alföldi sertéstokány <sup>7</sup> , Tészta köret (copfocska) <sup>1,3</sup>  E: 353,41kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 29,48g Só: 0,60g  Zsír: 20,04g Feh.: 12,36g Cuk: g Ca: 5,00mg	Rakott kelkáposzta <sup>7</sup>  E: 271,68kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 28,99g Só: 0,19g  Zsír: 10,02g Feh.: 14,34g Cuk: g Ca: 19,50mg	Reszelt csirkemáj, Főtt burgonya, Cék <sup>1</sup> saláta  E: 207,33kcal Tel.zsír.: 1,00g CH: 27,08g Só: 0,21g  Zsír: 5,50g Feh.: 11,49g Cuk: 1,00g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Sós fonat <sup>1,7</sup>  E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,96g Só: g  Zsír: 0,96g Feh.: 4,90g Cuk: g Ca: mg	Kenyér pulykamellsonka uborka <sup>1</sup>  E: 208,90kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 22,04g Só: 0,11g  Zsír: 9,94g Feh.: 7,04g Cuk: g Ca: mg	Natúr joghurt <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 162,20kcal Tel.zsír.: g CH: 25,20g Só: g  Zsír: 3,40g Feh.: 7,10g Cuk: g Ca: mg	kockasajt <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 182,00kcal Tel.zsír.: g CH: 23,44g Só: g  Zsír: 6,08g Feh.: 7,68g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 231,85kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 38,05g Só: 0,37g  Zsír: 4,75g Feh.: 8,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg
<b>Energia:</b>	898,92kcal	822,31kcal	868,17kcal	896,22kcal	849,62kcal
<b>Zsír:</b>	24,05g	27,64g	33,94g	33,89g	25,31g
<b>Telített zsírsav:</b>	2,96g	4,20g	2,44g	4,55g	5,74g
<b>Fehérje:</b>	43,81g	36,15g	32,15g	36,41g	35,62g
<b>Szénhidrát:</b>	122,21g	106,58g	102,34g	106,45g	115,30g
<b>A változtatás jogát fenntartjuk!</b>	4,00g	14,17g	10,80g	g	20,74g
<b>Só:</b>	0,31g	1,39g	g	g	g
<b>Ca:</b>	11,40mg	238,00mg	g	g	374,52mg

**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<sup>mag</sup> és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfűrt