

Bölcsőde 24-36

# Étlap

2023. július 24 - 2023. július 28

Étkezés	2023.07.24 Hétfő	2023.07.25 Kedd	2023.07.26 Szerda	2023.07.27 Csütörtök	2023.07.28 Péntek
<b>Reggeli</b>	Főtt virsli, ketchup <sup>3,6,7,9,10</sup> , Tea, Kenyér <sup>1</sup>  E: 126,52kcal Tel.zsír.: g CH: 15,99g Só: 0,70g  Zsír: 4,46g Feh.: 5,03g Cuk: 4,00g Ca: mg	Korpás kenyér, Sajtkrém /n./ <sup>7</sup> , Sárgarépa nyers, Kakaó <sup>7</sup>  E: 303,80kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 37,19g Só: 0,83g  Zsír: 10,83g Feh.: 12,99g Cuk: 6,99g Ca: 228,00mg	Zsemle <sup>1</sup> , Tea, Sárgabarackos túrókrém <sup>7</sup>  E: 164,19kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 26,17g Só: 0,23g  Zsír: 2,12g Feh.: 6,29g Cuk: 4,00g Ca: 21,00mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Felvágott csirkemell, sonka <sup>6</sup> , Zöldáru paprika, Margarin, Tea - gyümölcs  E: 224,08kcal Tel.zsír.: 2,71g CH: 23,58g Só: 1,13g  Zsír: 9,33g Feh.: 8,90g Cuk: 4,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Tojáspástétom <sup>3,10</sup> , Zöldáru kigyóborka, Tej <sup>7</sup>  E: 262,67kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 27,60g Só: 0,81g  Zsír: 10,20g Feh.: 11,65g 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	Őszibarack  E: 37,17kcal Tel.zsír.: g CH: 8,10g Só: 0,01g  Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g Cuk: g Ca: mg	Ivólé, babapiskóta <sup>1,3</sup>  E: 152,60kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 32,74g Só: 0,03g  Zsír: 1,14g Feh.: 2,03g Cuk: 5,99g Ca: mg	Görögdinnye  E: 27,99kcal Tel.zsír.: g CH: 5,85g Só: 0,01g  Zsír: 0,18g Feh.: 0,45g Cuk: g Ca: mg	Magozott Meggybefőtt, Háztartási keksz <sup>1</sup>  E: 246,87kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 49,92g Só: 0,40g  Zsír: 2,88g Feh.: 4,46g Cuk: 18,20g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Csirkeragu leves <sup>1,3</sup> , Finomfőzelék <sup>1,7</sup> , Húsfelfújt <sup>1,3,7</sup>  E: 390,29kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 27,32g Só: 0,52g  Zsír: 16,38g Feh.: 30,26g Cuk: g Ca: 34,20mg	Budapest sertésragu <sup>1</sup> , Párolt bulgur <sup>1</sup>  E: 453,42kcal Tel.zsír.: 1,04g CH: 45,70g Só: 0,15g  Zsír: 21,38g Feh.: 20,94g Cuk: g Ca: mg	Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Pulykapörkölt <sup>1</sup>  E: 262,19kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 15,49g Só: 0,16g  Zsír: 15,70g Feh.: 13,74g Cuk: g Ca: 15,00mg	Natúr csirkemáj <sup>1</sup> , Brokkoli főzelék <sup>1,7</sup>  E: 255,28kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 18,48g Só: 0,13g  Zsír: 13,09g Feh.: 15,75g Cuk: g Ca: 13,00mg	Natúr halfilé <sup>1,4</sup> , Burgonyapüré <sup>7</sup>  E: 272,77kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 23,65g Só: 0,05g  Zsír: 13,61g Feh.: 12,87g Cuk: g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Mákos kever tsüti <sup>1,3,7</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 397,50kcal Tel.zsír.: 4,04g CH: 41,05g Só: 0,35g  Zsír: 20,01g Feh.: 12,28g Cuk: 14,99g Ca: 184,68mg	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup>  E: 124,65kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 16,85g Só: 0,37g  Zsír: 4,35g Feh.: 4,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	Kenyér, kópé szelet <sup>1</sup> , Zöldáru kigyóborka, Tej <sup>7</sup>  E: 268,68kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 31,99g Só: 0,32g  Zsír: 10,01g Feh.: 10,91g Cuk: g Ca: 228,00mg	Kenyér <sup>1</sup> , Habos puding vaníliás <sup>7</sup>  E: 299,20kcal Tel.zsír.: g CH: 57,80g Só: g  Zsír: 3,60g Feh.: 7,80g Cuk: g Ca: mg	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
Energia:	945,63kcal	919,04kcal	847,65kcal	806,54kcal	859,71kcal
Zsír:	41,20g	36,65g	28,97g	26,20g	28,88g
Telített zsírsav:	6,32g	6,04g	3,59g	5,32g	3,62g
Fehérje:	47,94g	38,76g	32,96g	32,90g	29,90g
Szénhidrát:	90,66g	107,83g	106,39g	105,71g	104,49g
Cukor:	18,98g	16,74g	9,99g	4,00g	18,20g
Só:	1,57g	1,35g	0,73g	1,27g	1,26g
Ca:	218,88mg	374,52mg	228,00mg	228,00mg	228,00mg

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