

Bölcsőde 24-36

# Étlap

2024. április 1 - 2024. április 5

Étkezés	2024.04.01 Hétfő	2024.04.02 Kedd	2024.04.03 Szerda	2024.04.04 Csütörtök	2024.04.05 Péntek
<b>Reggeli</b>		teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Főtt virsli <sub>3,6,7,9,10</sub> , Ketchup, Tej <sub>7</sub>  E: 287,65kcal Tel.zsír.: g CH: 30,49g Só: 1,16g  Zsír: 10,69g Feh.: 13,85g Cuk: 1,40g Ca: 228,00mg	Tejbedara <sub>1,7</sub>  E: 246,13kcal Tel.zsír.: 0,41g CH: 35,29g Só: 0,29g  Zsír: 7,30g Feh.: 8,69g Cuk: 5,00g Ca: 228,00mg	Kenyér pulykamellsonka uborka <sub>1</sub> , Tea - gyümölcs  E: 223,54kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 25,85g Só: 0,11g  Zsír: 9,92g Feh.: 6,84g Cuk: 4,00g Ca: mg	Kenyér körözött paprika <sub>1,7</sub> , Tej <sub>7</sub>  E: 272,12kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 34,13g Só: 0,29g  Zsír: 7,69g Feh.: 14,65g Cuk: g Ca: 250,00mg
<b>Tízórai</b>		Ivólé  E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g  Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g 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	Banán  E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g  Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: mg	babapiskóta <sub>1,3</sub> , Őszibarack Kompót  E: 177,63kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 34,96g Só: 0,06g  Zsír: 2,15g Feh.: 3,92g Cuk: 18,98g Ca: mg
<b>Ebéd</b>		Burgonyaleves csirkemelle <sub>1,9</sub> , Túrógombóc tejföllel <sub>1,3,7</sub>  E: 311,02kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 52,81g Só: 0,07g  Zsír: 4,90g Feh.: 13,39g Cuk: g Ca: 10,00mg	Bácskai rizseshús sertés combból, Csemege uborka  E: 285,06kcal Tel.zsír.: 0,43g CH: 40,76g Só: 0,19g  Zsír: 7,53g Feh.: 12,84g Cuk: g Ca: mg	Kefíres tökfőzelék <sub>1,7</sub> , Sertés vagdalt <sub>1</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 357,77kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 47,78g Só: 0,14g  Zsír: 10,85g Feh.: 15,46g Cuk: g Ca: 18,00mg	Sült csirkecomb filé, Burgonyafőzelék <sub>1,7</sub>  E: 233,62kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 18,31g Só: 0,02g  Zsír: 12,49g Feh.: 11,11g Cuk: g Ca: 10,00mg
<b>Uzsonna</b>		Tojáspástétom <sub>3,10</sub> , Zöldáru kigyóuborka, Kenyér <sub>1</sub>  E: 140,14kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 21,50g Só: 0,06g  Zsír: 3,71g Feh.: 4,45g Cuk: g Ca: mg	Kenyér, kópé szelet <sub>1</sub> , Margarin, Zöldáru kigyóuborka  E: 289,88kcal Tel.zsír.: 5,43g CH: 21,47g Só: 0,25g  Zsír: 20,41g Feh.: 4,14g Cuk: g Ca: mg	Magvaskenyér, Zöldáru paradicsom, kockasajt  E: 193,20kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 15,03g Só: 0,84g  Zsír: 10,74g Feh.: 8,58g Cuk: g Ca: 150,00mg	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Puding kakaós <sub>6,7</sub>  E: 223,68kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 37,89g Só: 0,16g  Zsír: 3,80g Feh.: 6,47g Cuk: g Ca: mg
Energia:	kcal	824,81kcal	852,38kcal	869,00kcal	907,05kcal
Zsír:	g	19,40g	35,60g	31,60g	26,13g
Telített zsírsav:	g	2,59g	6,26g	9,34g	4,38g
Fehérje:	g	31,89g	26,02g	32,05g	36,15g
Szénhidrát:	g	125,20g	103,82g	110,44g	125,29g
Cukor:	g	1,40g	5,00g	4,00g	18,98g
Só:	g	1,29g	0,75g	1,14g	0,53g
Ca:	mg	238,00mg			260,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt