

Bölcsőde 24-36

# Étlap

2024. június 10 - 2024. június 14

Étkezés	2024.06.10 Hétfő	2024.06.11 Kedd	2024.06.12 Szerda	2024.06.13 Csütörtök	2024.06.14 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tojáspástétom <sup>3,10</sup> , Zöldáru kígyóborka, Tea, Kenyér <sup>1</sup>  E: 158,03kcal Tel.zsír: 0,88g CH: 25,80g Só: 0,06g  Zsír: 3,72g Feh.: 4,47g Cuk.: 4,54g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Sajtos brokkolikrém <sup>7</sup> , Tea - gyümölcs  E: 211,93kcal Tel.zsír: 5,49g CH: 13,77g Só: 0,59g  Zsír: 13,11g Feh.: 8,39g Cuk.: 4,56g Ca: 120,00mg	Csirkemellsonka <sup>6</sup> , Zöldáru paradicsom, Margarin, Tea, Kenyér <sup>1</sup>  E: 290,19kcal Tel.zsír: 4,40g CH: 27,48g Só: 0,43g  Zsír: 16,60g Feh.: 6,57g Cuk.: 4,38g Ca: mg	Magvaskenyér, Mediterrán tonhalkrém <sup>7,10</sup> , Zöldáru kígyóborka, Tej <sup>7</sup>  E: 212,23kcal Tel.zsír: 0,31g CH: 24,25g Só: 0,27g  Zsír: 7,44g Feh.: 10,70g Cuk.: 0,42g Ca: 233,00mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Főtt virsli, ketchup <sup>3,6,7,9,10</sup> , Tea  E: 171,72kcal Tel.zsír: g CH: 22,03g Só: 0,70g  Zsír: 5,06g Feh.: 6,87g Cuk.: 4,30g Ca: mg
<b>Tízórai</b>	Alma  E: 31,32kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk.: 6,30g Ca: mg	Magozott Meggybefőtt  E: 81,27kcal Tel.zsír: g CH: 18,72g Só: 0,00g  Zsír: 0,16g Feh.: 0,54g Cuk.: 18,72g Ca: mg	babapiskóta <sup>1,3</sup> , Körte kompót  E: 220,23kcal Tel.zsír: 0,50g CH: 46,01g Só: 0,07g  Zsír: 2,08g Feh.: 3,92g Cuk.: 33,41g Ca: mg	Banán  E: 94,50kcal Tel.zsír: g CH: 21,78g Só: 0,05g  Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk.: 21,78g Ca: mg	Alma  E: 31,32kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk.: 6,30g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Pulykaraguleves <sup>1</sup> , Paprikás burgonya csirkemellel  E: 544,89kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 76,83g Só: 0,29g  Zsír: 12,77g Feh.: 28,31g Cuk.: 3,87g Ca: mg	Budapest sertésragu <sup>1</sup> , Párolt bulgur <sup>1</sup>  E: 419,22kcal Tel.zsír: 1,01g CH: 38,11g Só: 0,14g  Zsír: 21,25g Feh.: 19,71g Cuk.: g Ca: mg	Finomfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertés vagdalt <sup>1</sup>  E: 239,78kcal Tel.zsír: 0,70g CH: 25,62g Só: 0,19g  Zsír: 9,27g Feh.: 12,48g Cuk.: 4,59g Ca: mg	Rántott sertés karaj sütőben sütv <sup>1,3</sup> , Rizi-bizi, Csemege uborka  E: 271,05kcal Tel.zsír: 1,05g CH: 26,07g Só: 0,09g  Zsír: 12,53g Feh.: 12,08g Cuk.: 0,80g Ca: mg	Paradicsomos húsgombóc <sup>1,3</sup> , Főtt burgonya fél adag  E: 398,35kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 61,01g Só: 0,09g  Zsír: 9,03g Feh.: 16,20g Cuk.: 5,00g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Kapros túrókrém <sup>7</sup> , Zöldáru paradicsom  E: 145,90kcal Tel.zsír: 0,51g CH: 18,78g Só: 0,02g  Zsír: 3,26g Feh.: 7,55g Cuk.: 0,19g Ca: 22,50mg	Kenyér párizsi tv paprika <sup>1,6</sup>  E: 189,84kcal Tel.zsír: 0,87g CH: 22,76g Só: 0,45g  Zsír: 7,39g Feh.: 6,99g Cuk.: 0,02g Ca: mg	Joghurt gyümölcsös <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,7</sup>  E: 115,93kcal Tel.zsír: 1,17g CH: 18,62g Só: 0,26g  Zsír: 2,58g Feh.: 4,28g Cuk.: 8,42g Ca: 73,26mg	Kenyér pulykamellsonka uborka <sup>1</sup> , Margarin  E: 351,75kcal Tel.zsír: 6,96g CH: 21,78g Só: 0,31g  Zsír: 25,92g Feh.: 6,87g Cuk.: 0,46g Ca: mg	Tej, Almás linzer <sup>1,3,7</sup>  E: 298,30kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 40,12g Só: 0,49g  Zsír: 10,50g Feh.: 8,98g Cuk.: 7,13g Ca: 230,00mg
Energia:	880,14kcal	902,25kcal	866,12kcal	929,54kcal	899,69kcal
Zsír:	20,11g	41,91g	30,53g	45,98g	24,95g
Telített zsírsav:	3,16g	7,38g	6,76g	8,32g	1,89g
Fehérje:	40,68g	35,62g	27,24g	30,81g	32,41g
Szénhidrát:	127,71g	93,36g	117,73g	93,88g	129,46g
Cukor:	10,91g	8,50g	17,26g	23,45g	6,75g
Só:	0,37g	1,19g	0,96g	0,72g	1,29g
Ca:	22,50mg	120,00mg		233,00mg	230,00mg

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