

Bölcsőde 24-36

# Étlap

2024. május 20 - 2024. május 24

Étkezés	2024.05.20 Hétfő	2024.05.21 Kedd	2024.05.22 Szerda	2024.05.23 Csütörtök	2024.05.24 Péntek
<b>Reggeli</b>		teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Párizsi <sup>6</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Tea  E: 161,66kcal Tel.zsír.: g CH: 21,15g Só: 0,41g  Zsír: 4,45g Feh.: 6,34g Cuk.: 4,47g Ca: mg	Kalács <sup>1,3,7</sup> , Kakaó <sup>7</sup>  E: 331,66kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 46,74g Só: 0,68g  Zsír: 10,24g Feh.: 11,89g Cuk.: 13,04g Ca: 228,00mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Felvágott csirkemell sonka <sup>6</sup> , Margarin, Tea - gyümölcs, Zöldáru kigyóuborka  E: 288,16kcal Tel.zsír.: 4,45g CH: 22,44g Só: 0,66g  Zsír: 17,09g Feh.: 8,42g Cuk.: 4,40g Ca: mg	Májkrem teljes kiörlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Zöldáru paradicsom, Tej <sup>7</sup>  E: 282,32kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 29,02g Só: 0,49g  Zsír: 11,46g Feh.: 12,22g Cuk.: 0,02g 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.: 6,30g Ca: mg	Ivólé  E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g  Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk.: g 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	Körte kompót  E: 87,03kcal Tel.zsír.: g CH: 21,33g Só: 0,01g  Zsír: g Feh.: 0,27g Cuk.: 21,33g Ca: mg
<b>Ebéd</b>		Húsgaluscaleves <sup>1,3</sup> , Rakott brokkoli <sup>7</sup>  E: 528,41kcal Tel.zsír.: 4,45g CH: 42,53g Só: 0,62g  Zsír: 27,92g Feh.: 25,45g Cuk.: 5,63g Ca: 100,00mg	Rántott hal (pangasius) sütőben sütv <sup>1,3,4,7</sup> , Párolt zöldség, Párolt bulgur fél adag <sup>1</sup>  E: 325,23kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 40,20g Só: 0,22g  Zsír: 10,44g Feh.: 16,66g Cuk.: 0,02g Ca: mg	Kelkáposzta főzelék <sup>1</sup> , Húsgombóc <sup>3</sup>  E: 246,67kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 26,43g Só: 0,26g  Zsír: 8,33g Feh.: 14,95g Cuk.: 2,15g Ca: mg	Rizseshús, Céklasaláta  E: 337,26kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 43,40g Só: 0,26g  Zsír: 9,51g Feh.: 17,39g Cuk.: 4,12g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>		Sajtos kifli <sup>1,3</sup> , Tej <sup>7</sup> , Zöldáru kigyóuborka  E: 130,68kcal Tel.zsír.: 0,42g CH: 13,93g Só: 0,42g  Zsír: 4,95g Feh.: 6,81g Cuk.: 0,25g Ca: 171,00mg	Kenyér sonka zöldáru <sup>1,6</sup>  E: 185,80kcal Tel.zsír.: 1,22g CH: 24,47g Só: 0,63g  Zsír: 4,90g Feh.: 10,16g Cuk.: 0,02g Ca: mg	Gyümölcs joghurt, Magvaskenyér  E: 264,20kcal Tel.zsír.: g CH: 38,95g Só: g  Zsír: 6,20g Feh.: 12,35g Cuk.: g Ca: mg	Krémtúró <sup>7</sup>  E: 142,74kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 14,60g Só: 0,03g  Zsír: 6,26g Feh.: 6,78g Cuk.: 12,08g Ca: 36,32mg
Energia:	kcal	852,07kcal	928,68kcal	893,53kcal	849,35kcal
Zsír:	g	37,68g	25,68g	31,71g	27,23g
Telített zsírsav:	g	4,87g	5,09g	4,93g	5,22g
Fehérje:	g	38,96g	38,90g	36,89g	36,66g
Szénhidrát:	g	83,92g	131,81g	109,60g	108,35g
Cukor:	g	12,66g	0,29g	24,33g	11,78g
Só:	g	1,45g	0,97g	0,97g	0,80g
Ca:	mg	271,00mg	228,00mg	264,32mg	264,32mg

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