

Bölcsőde 24-36

# Étlap

2023. október 9 - 2023. október 13

Étkezés	2023.10.09 Hétfő	2023.10.10 Kedd	2023.10.11 Szerda	2023.10.12 Csütörtök	2023.10.13 Péntek
<b>Reggeli</b>	Kenyér párizsi tv paprika <sup>1,6</sup> , Tea  E: 217,13kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 25,07g Só: 0,56g  Zsír: 9,10g Feh.: 7,60g Cuk: 4,00g 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: 12,79g Ca: 228,00mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém <sup>3</sup> , Zöldárú paradicsom, Tej <sup>7</sup>  E: 310,30kcal Tel.zsír.: g CH: 30,28g Só: 0,74g  Zsír: 14,30g Feh.: 11,56g Cuk: g Ca: 228,00mg	teljes kiörlésű kenyér sonka <sup>1,6</sup> , Zöldárú kigyóborka, Kakaó <sup>7</sup>  E: 209,34kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 25,83g Só: 0,62g  Zsír: 6,38g Feh.: 10,45g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	Sárgarépakrém <sup>7</sup> , Karamellás tej <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 347,44kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 47,30g Só: 0,66g  Zsír: 11,14g Feh.: 12,47g Cuk: 9,99g Ca: 255,51mg
<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	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 <sup>1,3</sup> , Őszibarack Kompót  E: 160,98kcal Tel.zsír.: 0,43g CH: 31,87g Só: 0,06g  Zsír: 1,89g Feh.: 3,46g Cuk: 17,48g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Raguleves <sup>1,3</sup> , Stíriai metélt <sup>1,3,7</sup>  E: 305,87kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 23,54g Só: 0,21g  Zsír: 16,06g Feh.: 15,19g Cuk: g Ca: 34,50mg	sütőtökfőzelék <sup>1,7</sup> , Natur csirkemell csíkok  E: 483,44kcal Tel.zsír.: 0,95g CH: 62,51g Só: 0,13g  Zsír: 11,91g Feh.: 27,55g Cuk: g Ca: 11,40mg	Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Stefánia - vagdalt <sup>1,3</sup>  E: 380,43kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 34,46g Só: 0,47g  Zsír: 18,14g Feh.: 18,24g Cuk: g Ca: 22,80mg	Sárgarépas csirkeragu <sup>1</sup> , Tészta köret (szarvacska) <sup>1,3</sup>  E: 366,88kcal Tel.zsír.: 1,15g CH: 34,70g Só: 0,07g  Zsír: 15,08g Feh.: 22,39g Cuk: g Ca: mg	Rakott zöldbab <sup>7</sup>  E: 261,91kcal Tel.zsír.: 2,97g CH: 9,52g Só: 0,26g  Zsír: 20,62g Feh.: 9,60g Cuk: g Ca: 70,00mg
<b>Uzsonna</b>	Magvaskenyér, Margarinkrém petrezselymes, Tej <sup>7</sup>  E: 214,15kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 23,82g Só: 0,29g  Zsír: 8,00g Feh.: 10,41g Cuk: g Ca: 228,00mg	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	Májkrém <sup>6</sup> , Zöldárú paprika, Kenyér <sup>1</sup>  E: 178,66kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 23,28g Só: 0,23g  Zsír: 6,55g Feh.: 5,88g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Zöldárú paprika  E: 146,05kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 19,27g Só: 0,49g  Zsír: 2,96g Feh.: 7,88g Cuk: g Ca: 21,00mg	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
Energia:	823,16kcal	923,82kcal	900,71kcal	816,77kcal	894,98kcal
Zsír:	33,27g	24,69g	39,34g	24,51g	38,00g
Telített zsírsav:	2,66g	2,93g	2,63g	1,76g	7,40g
Fehérje:	33,40g	40,71g	36,04g	41,90g	29,74g
Szénhidrát:	92,83g	118,87g	94,32g	101,57g	105,54g
Cukor:	4,00g	12,79g	g	9,99g	37,22g
Só:	1,05g	0,82g	1,45g	1,23g	1,34g
Ca:	262,50mg	239,40mg	g	249,00mg	472,03mg

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