

Bölcsőde 24-36

# Étlap

2024. szeptember 2 - 2024. szeptember 6

Étkezés	2024.09.02 Hétfő	2024.09.03 Kedd	2024.09.04 Szerda	2024.09.05 Csütörtök	2024.09.06 Péntek
<b>Reggeli</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs, Szelet sajt <sup>7</sup>  E: 173,46kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 13,15g Só: 0,60g  Zsír: 8,39g Feh.: 9,89g Cuk.: 4,83g Ca: 240,00mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldáru paprika, Párizsi <sup>16</sup> , Tea  E: 170,28kcal Tel.zsír.: g CH: 22,48g Só: 0,41g  Zsír: 4,59g Feh.: 6,84g Cuk.: 4,30g Ca: mg	Magvaskenyér, Majonézes tojáskrém <sup>3,10</sup> , Zöldáru paradicsom, Tej <sup>7</sup>  E: 252,24kcal Tel.zsír.: 1,07g CH: 25,11g Só: 0,34g  Zsír: 11,08g Feh.: 11,58g Cuk.: 0,15g Ca: 228,00mg	Tej, gabona pehely <sup>1,5,7,8</sup>  E: 315,60kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 46,26g Só: 0,70g  Zsír: 8,42g Feh.: 12,04g Cuk.: 13,68g Ca: mg	Felvágott mexikói, Zöldáru kigyóuborka, Kakaó <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 248,84kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 32,61g Só: 0,68g  Zsír: 9,24g Feh.: 11,23g Cuk.: 10,34g 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	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	Őszibarack, babapiskóta <sup>1,3</sup>  E: 170,37kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 32,78g Só: 0,07g  Zsír: 2,17g Feh.: 4,28g Cuk.: 20,18g 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>	Zöldborsós sertésragu leves <sup>1,9</sup> , Rántott hal (pangasius) sütőben sütve <sup>1,3,4,7</sup> , Burgonyapüré <sup>7</sup> , Céklasaláta  E: 574,37kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 71,59g Só: 0,48g  Zsír: 18,33g Feh.: 28,35g Cuk.: 6,18g Ca: mg	Mexikói pulykaragu <sup>1</sup> , Párolt rizs  E: 328,76kcal Tel.zsír.: 1,37g CH: 44,32g Só: 0,08g  Zsír: 9,44g Feh.: 14,69g Cuk.: 1,81g Ca: mg	Majorannás burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt  E: 243,93kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 17,97g Só: 0,11g  Zsír: 13,35g Feh.: 12,00g Cuk.: g Ca: 6,50mg	Rakott zöldbab <sup>7</sup>  E: 168,98kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 9,04g Só: 0,21g  Zsír: 9,92g Feh.: 9,92g Cuk.: 0,30g Ca: 35,00mg	Paradicsomos húsgombóc <sup>1,3</sup> , Főtt burgonya fél adag  E: 391,83kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 60,99g Só: 0,09g  Zsír: 8,71g Feh.: 15,36g Cuk.: 5,00g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Krémtúrós <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	Kefir <sup>7</sup> , Alma, Kenyér <sup>1</sup>  E: 284,10kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 37,85g Só: 0,68g  Zsír: 8,86g Feh.: 12,01g Cuk.: 13,20g Ca: 270,00mg	Tej <sup>7</sup> , Briós <sup>1,3,7</sup>  E: 250,90kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 31,90g Só: 0,50g  Zsír: 8,40g Feh.: 10,35g Cuk.: 4,36g Ca: 228,00mg	Zöldáru paradicsom, Felvágott kópe szelet, Margarin, Kenyér <sup>1</sup>  E: 259,30kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 22,48g Só: 0,20g  Zsír: 16,46g Feh.: 4,33g Cuk.: 0,08g Ca: mg	Dörmi Kismackó <sup>1,3,7,8</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 240,10kcal Tel.zsír.: g CH: 28,00g Só: 0,45g  Zsír: 10,10g Feh.: 8,63g Cuk.: g Ca: 228,00mg
<b>Energia:</b>	921,89kcal	877,64kcal	834,10kcal	914,25kcal	912,09kcal
<b>Zsír:</b>	33,35g	22,98g	32,84g	36,97g	28,41g
<b>Telített zsírsav:</b>	10,71g	5,76g	3,54g	8,37g	0,84g
<b>Fehérje:</b>	45,38g	34,71g	34,20g	30,57g	35,58g
<b>A változtatás jogát fenntartjuk!</b>	105,64g	126,44g	96,31g	110,56g	127,90g
<b>Cukor:</b>	12,31g	37,10g	102,90g	22,25g	6,47g
<b>Só:</b>	1,12g	1,22g	1,22g	1,22g	1,22g
<b>Ca:</b>	276,32mg	270,00mg	462,50mg	35,00mg	456,00mg

- 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
  - Szezám és abból készült termékek
  - Szezámmag és abból készült termékek
  - Kén-dioxid
  - Puhatestűek
  - Csillagfűrt