

Bölcsőde 24-36

# Étlap

2024. november 4 - 2024. november 8

Étkezés	2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 Péntek
<b>Reggeli</b>	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Mediterrán tonhalkrém <sup>7,10</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Tea  E: 125,72kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 21,39g Só: 0,01g  Zsír: 1,44g Feh.: 4,15g Cuk.: 4,72g Ca: 20,03mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldáru paradicsom, Párizsi <sup>6</sup> , Margarin, Tea - gyümölcs  E: 311,68kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 22,11g Só: 0,61g  Zsír: 20,50g Feh.: 6,56g Cuk.: 4,23g Ca: 20,54mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , gépsonka, Zöldáru paprika, Margarin, Tea  E: 303,00kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 22,60g Só: 0,43g  Zsír: 18,37g Feh.: 9,01g Cuk.: 4,38g Ca: 24,14mg	Tojáspástétom <sup>3,10</sup> , Zöldáru paprika, Kakaó <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 319,22kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 43,63g Só: 0,33g  Zsír: 9,89g Feh.: 12,12g Cuk.: 10,06g Ca: 238,31mg	Magvaskenyér, Felvágott csirkemell sonka <sup>6</sup> , Zöldáru paradicsom, Margarin, Tej <sup>7</sup>  E: 381,30kcal Tel.zsír.: 4,45g CH: 26,48g Só: 0,93g  Zsír: 23,14g Feh.: 15,17g Cuk.: 0,08g Ca: 234,23mg
<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: 9,45mg	Banán  E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g  Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk.: 21,78g Ca: 5,40mg	Mandarin  E: 42,21kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g  Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g Cuk.: 8,82g Ca: 20,70mg	Narancs  E: 37,26kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g  Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g Cuk.: 7,65g Ca: 39,42mg	Alma  E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk.: 6,30g Ca: 9,45mg
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves sertésből <sup>1,3,9</sup> , Milánói szarvacska tészta <sup>1,3,7</sup>  E: 476,04kcal Tel.zsír.: 4,27g CH: 54,06g Só: 0,71g  Zsír: 17,32g Feh.: 25,26g Cuk.: 6,12g Ca: 174,38mg	Temesvári pulykaragu <sup>1,7</sup> , Párolt rizs  E: 374,48kcal Tel.zsír.: 2,98g CH: 44,27g Só: 0,18g  Zsír: 12,18g Feh.: 19,94g Cuk.: 0,86g Ca: 33,07mg	Sóskamártás <sup>1,7</sup> , Főtt burgonya, Főtt tojás <sup>3</sup>  E: 169,57kcal Tel.zsír.: 0,30g CH: 30,77g Só: 0,08g  Zsír: 1,92g Feh.: 6,23g Cuk.: 6,33g Ca: 73,33mg	Rántott hal (pangasius) sütőben sütvé <sup>1,3,4,7</sup> , Párolt zöldség fél adag, Párolt bulgur fél adag <sup>1</sup>  E: 350,87kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 41,34g Só: 0,30g  Zsír: 13,63g Feh.: 15,96g Cuk.: 0,63g Ca: 31,81mg	Bácskai rizseshús sertés combból, Csemege uborka  E: 269,55kcal Tel.zsír.: 0,43g CH: 40,11g Só: 0,08g  Zsír: 6,60g Feh.: 11,81g Cuk.: 0,78g Ca: 20,86mg
<b>Uzsonna</b>	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	Joghurt gyümölcsös <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 115,93kcal Tel.zsír.: 1,17g CH: 19,02g Só: 0,18g  Zsír: 2,38g Feh.: 4,10g Cuk.: 8,42g Ca: 73,26mg	Sajtos kifli <sup>1,3</sup> , Margarin, Tej <sup>7</sup>  E: 305,70kcal Tel.zsír.: 4,77g CH: 16,49g Só: 0,68g  Zsír: 22,34g Feh.: 8,44g Cuk.: 0,18g Ca: 244,39mg	Kenyér pulykafelvágott paprika <sup>1</sup>  E: 180,92kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 23,77g Só: 0,59g  Zsír: 5,25g Feh.: 8,86g Cuk.: 0,02g Ca: 24,01mg	Zöldáru kigyóuborka, kockasajt, Kenyér <sup>1</sup>  E: 215,48kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 22,00g Só: 0,84g  Zsír: 9,89g Feh.: 8,78g Cuk.: 0,80g Ca: 151,50mg
Energia:	873,18kcal	896,59kcal	820,48kcal	888,27kcal	897,64kcal
Zsír:	29,22g	35,15g	42,90g	28,95g	39,99g
Telített zsírsav:	4,58g	8,49g	9,90g	5,25g	10,52g
Fehérje:	38,40g	31,77g	24,31g	37,47g	36,12g
Szénhidrát:	109,76g	107,18g	78,68g	116,39g	94,89g
Cukor:	10,14g	26,42g	10,69g	8,36g	7,96g
Só:	1,18g	1,02g	1,19g	1,22g	1,87g
Ca:	431,86mg	132,27mg	333,54mg	416,04mg	416,04mg

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