

Bölcsőde 24-36

# Étlap

2024. december 9 - 2024. december 13

| Étkezés           | 2024.12.09<br>Hétfő   | 2024.12.10<br>Kedd  | 2024.12.11<br>Szerda  | 2024.12.12<br>Csütörtök  | 2024.12.13<br>Péntek  |
|-------------------|---|---|---|--|---|
| <b>Reggeli</b>    | teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> ,<br>Zöldáru kigyóuborka, Tea<br>- gyümölcs, Szelet sajt <sub>7</sub><br><br>E: 222,86kcal<br>Tel.zsír.: 5,08g<br>CH: 21,47g<br>Só: 0,60g<br><br>Zsír: 8,79g<br>Feh.: 11,81g<br>Cuk.: 4,83g<br>Ca: 254,54mg | Sajtos brokkolikrém <sub>7</sub> ,<br>Tea, Kenyér <sub>1</sub><br><br>E: 270,63kcal<br>Tel.zsír.: 5,49g<br>CH: 26,81g<br>Só: 0,59g<br><br>Zsír: 13,12g<br>Feh.: 10,47g<br>Cuk.: 4,71g<br>Ca: 165,34mg               | teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> ,<br>Tavaszi felvágott <sub>8</sub> ,<br>Zöldáru paprika, Tej <sub>7</sub><br><br>E: 278,47kcal<br>Tel.zsír.: 1,38g<br>CH: 29,33g<br>Só: 0,73g<br><br>Zsír: 10,21g<br>Feh.: 13,83g<br>Cuk.: 0,20g<br>Ca: 252,96mg | Vajkrém<br>napraforgómaggal <sub>7</sub> ,<br>Zöldáru paradicsom, Tej <sub>7</sub> ,<br>Kenyér <sub>1</sub><br><br>E: 344,00kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 34,95g<br>Só: 0,28g<br><br>Zsír: 16,24g<br>Feh.: 12,50g<br>Cuk.: g<br>Ca: 236,60mg | teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> ,<br>gépsonka, Margarin,<br>Zöldáru kigyóuborka, Tea<br><br>E: 294,38kcal<br>Tel.zsír.: 4,83g<br>CH: 21,27g<br>Só: 0,43g<br><br>Zsír: 18,23g<br>Feh.: 8,51g<br>Cuk.: 4,55g<br>Ca: 19,64mg |
| <b>Tízórai</b>    | Alma<br><br>E: 31,32kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 6,30g<br>Só: 0,01g<br><br>Zsír: 0,36g<br>Feh.: 0,36g<br>Cuk.: 6,30g<br>Ca: 9,45mg   | Narancs<br><br>E: 37,26kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 7,65g<br>Só: 0,01g<br><br>Zsír: 0,18g<br>Feh.: 0,54g<br>Cuk.: 7,65g<br>Ca: 39,42mg   | Őszibarack Kompót<br><br>E: 44,43kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 10,28g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,07g<br>Feh.: 0,27g<br>Cuk.: 21,78g<br>Ca: 3,93mg  | Banán<br><br>E: 94,50kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 21,78g<br>Só: 0,05g<br><br>Zsír: 0,09g<br>Feh.: 1,17g<br>Cuk.: 21,78g<br>Ca: 5,40mg   | Mandarin<br><br>E: 42,21kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 8,82g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,27g<br>Feh.: 0,63g<br>Cuk.: 8,82g<br>Ca: 20,70mg  |
| <b>Ebéd</b>       | Tárkonyos<br>Csirkeraguleves <sub>1,7</sub> , Főtt<br>hús sertés,<br>Sárgarépa főzelék <sub>1</sub><br><br>E: 438,88kcal<br>Tel.zsír.: 3,21g<br>CH: 34,10g<br>Só: 0,58g<br><br>Zsír: 20,23g<br>Feh.: 28,54g<br>Cuk.: 12,45g<br>Ca: 119,00mg     | Fejtett babfőzelék<br>passzírozva <sub>1,7</sub> , Natur<br>csirkemell csíkok<br><br>E: 366,97kcal<br>Tel.zsír.: 2,29g<br>CH: 29,76g<br>Só: 0,12g<br><br>Zsír: 14,93g<br>Feh.: 28,58g<br>Cuk.: 0,65g<br>Ca: 61,98mg | Reszelt csirkemáj, Párolt<br>bulgur <sub>1</sub> , Céklasaláta<br><br>E: 299,68kcal<br>Tel.zsír.: 2,13g<br>CH: 29,40g<br>Só: 0,20g<br><br>Zsír: 15,52g<br>Feh.: 11,82g<br>Cuk.: 3,95g<br>Ca: 40,23mg  | Rakott zöldbab <sub>7</sub><br><br>E: 168,98kcal<br>Tel.zsír.: 1,77g<br>CH: 9,04g<br>Só: 0,21g<br><br>Zsír: 9,92g<br>Feh.: 9,92g<br>Cuk.: 0,30g<br>Ca: 43,33mg   | Rántott csirkemell <sub>1,3</sub> ,<br>Burgonyapüré <sub>7</sub> ,<br>Csemege uborka<br><br>E: 371,45kcal<br>Tel.zsír.: 1,30g<br>CH: 44,97g<br>Só: 0,15g<br><br>Zsír: 9,48g<br>Feh.: 25,36g<br>Cuk.: 0,83g<br>Ca: 27,76mg     |
| <b>Uzsonna</b>    | Gyümölcs joghurt, teljes<br>kiörlésű kenyér f <sub>1</sub><br><br>E: 234,40kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 34,07g<br>Só: g<br><br>Zsír: 5,40g<br>Feh.: 10,67g<br>Cuk.: g<br>Ca: 6,40mg  | Kenyér sonka <sub>1</sub> , Zöldáru<br>paprika<br><br>E: 183,80kcal<br>Tel.zsír.: 1,64g<br>CH: 22,87g<br>Só: 0,05g<br><br>Zsír: 6,43g<br>Feh.: 7,88g<br>Cuk.: 0,02g<br>Ca: 6,00mg                                   | Kalács <sub>1,3,7</sub> , Tej <sub>7</sub><br><br>E: 285,20kcal<br>Tel.zsír.: 1,73g<br>CH: 36,54g<br>Só: 0,68g<br><br>Zsír: 9,81g<br>Feh.: 11,52g<br>Cuk.: 3,05g<br>Ca: 239,96mg  | Lekváros kenyér <sub>1</sub> , Tej <sub>7</sub><br><br>E: 255,60kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 39,26g<br>Só: 0,27g<br><br>Zsír: 5,90g<br>Feh.: 9,90g<br>Cuk.: 14,26g<br>Ca: 228,00mg  | Natúr joghurt <sub>7</sub> , teljes<br>kiörlésű kenyér f <sub>1</sub><br><br>E: 104,40kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 12,32g<br>Só: g<br><br>Zsír: 3,40g<br>Feh.: 5,02g<br>Cuk.: g<br>Ca: 6,40mg                                  |
| Energia:          | 927,46kcal  | 858,66kcal  | 907,78kcal  | 863,08kcal   | 812,44kcal  |
| Zsír:             | 34,78g  | 34,65g  | 35,61g  | 32,14g   | 31,39g  |
| Telített zsírsav: | 8,28g   | 9,42g   | 5,24g   | 1,77g  | 6,13g   |
| Fehérje:          | 51,38g  | 47,48g  | 37,43g  | 33,48g   | 39,52g  |
| Szénhidrát:       | 95,94g  | 87,08g  | 105,55g   | 105,03g  | 87,38g  |
| Cukor:            | 19,58g  | 9,03g   | 6,70g   | 23,88g   | 10,21g  |
| Só:               | 1,19g   | 0,77g   | 1,62g   | 0,80g  | 0,58g   |
| Ca:               | 389,39mg  | 272,74mg  | 272,74mg  | 74,51mg  | 74,51mg   |

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. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt