

Bölcsőde 24-36

# Étlap

2025. január 6 - 2025. január 10

Étkezés	2025.01.06 Hétfő	2025.01.07 Kedd	2025.01.08 Szerda	2025.01.09 Csütörtök	2025.01.10 Péntek
<b>Reggeli</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Zöldáru kigyóborka, Tej <sup>7</sup>  E: 162,88kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 15,63g Só: 0,50g  Zsír: 5,95g Feh.: 10,08g Cuk.: 0,17g Ca: 234,46mg	Virslis kenyérral ketchupp <sup>1,3,6,7,9,10</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 231,65kcal Tel.zsír.: g CH: 24,28g Só: 0,50g  Zsír: 9,24g Feh.: 11,41g Cuk.: 2,40g Ca: 237,00mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Sonkakrém, Zöldáru paradicsom, Tej <sup>7</sup>  E: 266,42kcal Tel.zsír.: 1,57g CH: 25,90g Só: 0,48g  Zsír: 10,48g Feh.: 13,78g Cuk.: 0,02g Ca: 191,38mg	Magvaskenyér <sup>1,6</sup> , Zöldseges felvágott <sup>6,7,9,10</sup> , Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs  E: 154,15kcal Tel.zsír.: g CH: 38,13g Só: 0,41g  Zsír: 5,39g Feh.: 10,17g Cuk.: 4,33g Ca: 11,04mg	Tojáspástétom <sup>3,10</sup> , Zöldáru kigyóborka, Tej <sup>7</sup> , Kenyer <sup>1</sup>  E: 264,14kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 32,10g Só: 0,33g  Zsír: 9,31g Feh.: 11,25g Cuk.: 0,24g Ca: 231,65mg
<b>Tízórai</b>	Magozott Meggybefőtt  E: 81,27kcal Tel.zsír.: g CH: 18,72g Só: 0,00g  Zsír: 0,16g Feh.: 0,54g Cuk.: 18,72g Ca: 10,80mg	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	Dörmi Kismackó <sup>1,3,7,8</sup>  E: 116,10kcal Tel.zsír.: g CH: 17,40g Só: 0,19g  Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g Cuk.: g Ca: mg	babapiskóta <sup>1,3</sup> , Ivólé  E: 219,20kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 45,08g Só: 0,06g  Zsír: 2,18g Feh.: 3,85g Cuk.: 12,08g Ca: 8,38mg	Narancs, Háztartási keksz <sup>1</sup>  E: 202,86kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 38,85g Só: 0,40g  Zsír: 2,90g Feh.: 4,46g Cuk.: 15,05g Ca: 49,42mg
<b>Ebéd</b>	Májgombóclevés <sup>1,3</sup> , Húsgombóc <sup>3</sup> , Kelbimbó főzelék <sup>1</sup>  E: 500,05kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 59,19g Só: 0,36g  Zsír: 16,00g Feh.: 27,99g Cuk.: 12,04g Ca: 103,26mg	Tejfölös csirkemell tokány <sup>1,7</sup> , Párolt rizs, Céklasaláta  E: 359,13kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 41,44g Só: 0,24g  Zsír: 10,25g Feh.: 22,73g Cuk.: 4,81g Ca: 45,16mg	Majorannás burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Lenmagos rántott borda <sup>1,3</sup>  E: 347,72kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 39,00g Só: 0,09g  Zsír: 14,84g Feh.: 13,65g Cuk.: 0,01g Ca: 26,65mg	Rakott karfiol <sup>7</sup>  E: 258,08kcal Tel.zsír.: 2,84g CH: 25,39g Só: 0,35g  Zsír: 10,47g Feh.: 13,90g Cuk.: 4,10g Ca: 103,65mg	Vadas csirke tésztával <sup>1,3,7,10</sup>  E: 265,69kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 32,33g Só: 0,12g  Zsír: 7,73g Feh.: 15,63g Cuk.: 2,45g Ca: 30,30mg
<b>Uzsonna</b>	Natúr joghurt <sup>7</sup> , Alma  E: 86,32kcal Tel.zsír.: g CH: 10,30g Só: 0,01g  Zsír: 3,36g Feh.: 3,46g Cuk.: 6,30g Ca: 9,45mg	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldáru paradicsom  E: 160,56kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 17,94g Só: 0,10g  Zsír: 6,86g Feh.: 4,16g Cuk.: 0,10g Ca: 16,79mg	Kenyer zala uborka <sup>1,6</sup>  E: 148,65kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 14,26g Só: 0,66g  Zsír: 6,88g Feh.: 6,90g Cuk.: 0,86g Ca: 12,60mg	Zöldáru paradicsom, kockasajt, Kenyer <sup>1</sup>  E: 221,20kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 23,03g Só: 0,84g  Zsír: 9,94g Feh.: 8,98g Cuk.: 0,63g Ca: 152,70mg	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
Energia:	830,52kcal	845,84kcal	878,90kcal	852,62kcal	810,09kcal
Zsír:	25,47g	26,44g	36,70g	27,98g	22,12g
Telített zsírsav:	1,61g	3,66g	5,51g	8,98g	3,30g
Fehérje:	42,07g	39,47g	36,16g	36,90g	32,25g
Szénhidrát:	103,84g	105,44g	96,56g	131,62g	106,60g
Cukor:	26,43g	26,69g	0,89g	4,98g	10,34g
Só:	0,87g	0,90g	0,89g	1,66g	0,85g
Ca:	357,97mg	304,34mg	200,00mg	200,00mg	311,37mg

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