

Bölcsőde 24-36

# Étlap

2025. február 3 - 2025. február 7

Étkezés	2025.02.03 Hétfő	2025.02.04 Kedd	2025.02.05 Szerda	2025.02.06 Csütörtök	2025.02.07 Péntek
<b>Reggeli</b>	Felvágott mexikói, Zöldáru kigyóborka, Tea - gyümölcs, Kenyér <sub>1</sub>  E: 95,36kcal Tel.zsír: g CH: 15,96g Só: 0,41g  Zsír: 3,21g Feh.: 4,07g Cuk.: 4,50g Ca: 6,54mg	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru paradicsom, Sajtkrém /n./ <sub>7</sub> , Tej <sub>7</sub>  E: 284,50kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 29,94g Só: 0,27g  Zsír: 10,76g Feh.: 13,46g Cuk.: g Ca: 243,50mg	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Zala felvágott <sub>6</sub> , Zöldáru paprika, Margarin, Tej <sub>7</sub>  E: 426,80kcal Tel.zsír: 5,80g CH: 28,94g Só: 0,97g  Zsír: 26,53g Feh.: 14,39g Cuk.: 0,08g Ca: 250,88mg	kenyér főtt tojás <sub>1,3</sub> , Zöldáru paradicsom, Tej <sub>7</sub>  E: 300,03kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 33,07g Só: 0,38g  Zsír: 12,60g Feh.: 11,73g Cuk.: 0,13g Ca: 233,80mg	Magvaskenyér <sub>1,6</sub> , Párizsikrém <sub>6</sub> , Zöldáru kigyóborka, Tej <sub>7</sub>  E: 240,80kcal Tel.zsír: 1,09g CH: 29,08g Só: 0,82g  Zsír: 15,20g Feh.: 13,88g Cuk.: 0,18g Ca: 235,50mg
<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	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	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	Narancs, Háztartási keksz <sub>1</sub>  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	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
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves <sub>1,3</sub> , Sajtos tejfölös tészta <sub>1,3,7</sub>  E: 496,63kcal Tel.zsír: 5,68g CH: 54,16g Só: 0,44g  Zsír: 20,82g Feh.: 21,57g Cuk.: 0,22g Ca: 125,39mg	Parajfőzelék <sub>1,7</sub> , Sertés vagdalt <sub>1</sub> , Főtt burgonya  E: 302,71kcal Tel.zsír: 0,71g CH: 38,59g Só: 0,15g  Zsír: 9,93g Feh.: 13,33g Cuk.: 0,72g Ca: 119,56mg	Sertéspörkölt tésztával <sub>1,3</sub> , Csemege uborka  E: 241,56kcal Tel.zsír: 0,40g CH: 30,99g Só: 0,08g  Zsír: 7,29g Feh.: 12,73g Cuk.: 0,78g Ca: 16,58mg	Rakott brokkoli <sub>7</sub>  E: 271,89kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 19,21g Só: 0,49g  Zsír: 13,53g Feh.: 16,83g Cuk.: 0,67g Ca: 212,28mg	Rántott sertés karaj sütőben sütvé <sub>1,3</sub> , Párolt zöldség, Párolt rizs  E: 351,02kcal Tel.zsír: 1,48g CH: 42,53g Só: 0,15g  Zsír: 12,74g Feh.: 13,10g Cuk.: 0,03g Ca: 7,64mg
<b>Uzsonna</b>	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , 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	sonkás szelet kenyérrrel <sub>1</sub> , Zöldáru paprika  E: 128,50kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 17,84g Só: 0,27g  Zsír: 3,73g Feh.: 5,31g Cuk.: 0,02g Ca: 13,80mg	Krémtúrós, Kenyér <sub>1</sub>  E: 249,94kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 35,80g Só: 0,03g  Zsír: 6,66g Feh.: 10,78g Cuk.: 12,08g Ca: 36,32mg	Kenyér, kópé szelet <sub>1</sub> , Zöldáru kigyóborka  E: 144,68kcal Tel.zsír: 1,09g CH: 21,39g Só: 0,05g  Zsír: 4,41g Feh.: 4,11g Cuk.: 0,19g Ca: 1,50mg	Dörmi Kismackó <sub>1,3,7,8</sub> , Tej <sub>7</sub>  E: 240,10kcal Tel.zsír: g CH: 28,00g Só: 0,45g  Zsír: 10,10g Feh.: 8,63g Cuk.: g Ca: 228,00mg
Energia:	838,55kcal	810,20kcal	949,61kcal	919,46kcal	913,19kcal
Zsír:	30,99g	24,51g	40,85g	33,44g	38,20g
Telített zsírsav:	7,31g	3,95g	9,53g	7,51g	2,56g
Fehérje:	30,00g	33,27g	38,25g	37,12g	36,15g
Szénhidrát:	108,46g	108,15g	102,03g	112,51g	118,33g
Cukor:	0,65g	22,52g	7,16g	8,64g	8,13g
Só:	0,95g	0,73g	1,08g	1,32g	1,43g
Ca:	148,72mg	382,27mg	497,00mg	481,94mg	481,94mg

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