

Bölcsőde 24-36

# Étlap

2023. október 23 - 2023. október 27

Étkezés	2023.10.24 Kedd	2023.10.25 Szerda	2023.10.26 Csütörtök	2023.10.27 Péntek
<b>Reggeli</b>	Lekváros kenyér <sup>1</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 255,60kcal Tel.zsír.: g CH: 39,26g Só: 0,27g  Zsír: 5,90g Feh.: 9,90g Cuk: 12,46g Ca: 228,00mg	Csirkemellsonka <sup>6</sup> , Zöldáru paprika, Karamellás tej <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 294,20kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 43,99g Só: 0,50g  Zsír: 6,29g Feh.: 13,62g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Sajtos brokkolikrém <sup>7</sup> , Tea  E: 262,23kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 22,25g Só: 1,06g  Zsír: 13,52g Feh.: 10,31g Cuk: 4,00g Ca: 120,00mg	Gabonapehely <sup>1,5,7,8</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 289,60kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 40,96g Só: 0,97g  Zsír: 9,52g Feh.: 8,64g Cuk: g 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: g Ca: mg	Banán  E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g  Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: mg	Ivólé  E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g  Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg	Alma  E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Máigombóclevés <sup>1,3</sup> , Paprikás burgonya csirkemellel  E: 520,57kcal Tel.zsír.: 1,59g CH: 75,47g Só: 0,25g  Zsír: 12,24g Feh.: 24,87g Cuk: g Ca: mg	Kerti főzelék <sup>1,7</sup> , Sertés sült (comb)  E: 361,27kcal Tel.zsír.: 0,74g CH: 33,67g Só: 0,69g  Zsír: 13,87g Feh.: 24,02g Cuk: 5,00g Ca: mg	Rakott kelkáposzta <sup>7</sup>  E: 271,68kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 28,99g Só: 0,19g  Zsír: 10,02g Feh.: 14,34g Cuk: g Ca: 19,50mg	Párolt bulgur <sup>1</sup> , Budapest sertésragu <sup>1</sup>  E: 419,22kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 38,11g Só: 0,14g  Zsír: 21,25g Feh.: 19,71g Cuk: g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Zöldáru kigyóuborka, kockasajt <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 129,58kcal Tel.zsír.: g CH: 13,01g Só: 0,00g  Zsír: 5,89g Feh.: 5,78g Cuk: g Ca: mg	Magvaskenyér, Körözött <sup>7</sup> , Zöldáru paradicsom  E: 128,16kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 16,33g Só: 0,02g  Zsír: 3,31g Feh.: 7,54g Cuk: g Ca: 21,00mg	teljes kiörlésű kenyér f <sub>1</sub> , Habos puding kakaós <sup>7</sup>  E: 241,40kcal Tel.zsír.: g CH: 44,92g Só: 0,23g  Zsír: 3,60g Feh.: 5,72g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér f <sub>1</sub> , Natúr joghurt <sup>7</sup>  E: 104,40kcal Tel.zsír.: g CH: 12,32g Só: 0,23g  Zsír: 3,40g Feh.: 5,02g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	937,06kcal	878,12kcal	861,31kcal	844,54kcal
<b>Zsír:</b>	24,39g	23,55g	27,23g	34,53g
<b>Telített zsírsav:</b>	1,59g	1,10g	7,44g	2,77g
<b>Fehérje:</b>	40,91g	46,35g	30,58g	33,73g
<b>Szénhidrát:</b>	134,04g	115,76g	116,55g	97,69g
<b>Cukor:</b>	12,46g	14,99g	4,00g	g
<b>Só:</b>	0,52g	1,27g	1,49g	1,35g
<b>Ca:</b>	228,00mg	249,00mg	139,50mg	228,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

- |   |  |
|---|--|
| 1. Glutént tartalmazó gabona              | 8. Diófélék                            |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek   | 9. Zeller és abból készült termékek    |
| 3. Tojás és abból készült termékek        | 10. Mustár és abból készült termékek   |
| 4. Halak és azokból készült termékek      | 11. Szezámag és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid                         |
| 6. Szójabab és abból készült termékek     | 13. Puhatestűek                        |
| 7. Tej és abból készült termékek          | 14. Csillagfürt                        |