

## Bölcsőde 24-36

## Étlap

2024. október 28 - 2024. november 1

Étkezés	2024.10.28 Hétfő	2024.10.29 Kedd	2024.10.30 Szerda	2024.10.31 Csütörtök
<b>Reggeli</b>	Magvaskenyér, Trappista sajt (szendvicsebe) <sup>7</sup> , Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs  E: 143,18kcal Tel.zsír.: 1,79g CH: 19,01g Só: 0,25g  Zsír: 4,16g Feh.: 6,98g Cuk.: 4,31g Ca: 66,24mg	kenyér főtt tojás <sup>1,3</sup> , Zöldáru paradicsom, Karamellás tej <sup>7</sup>  E: 333,30kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 43,03g Só: 0,37g  Zsír: 12,10g Feh.: 11,16g Cuk.: 10,04g Ca: 232,09mg	Tejbedara kakaó szóráttal <sup>1,7</sup>  E: 349,92kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 55,58g Só: 0,04g  Zsír: 7,05g Feh.: 14,52g Cuk.: 5,01g Ca: 11,08mg	Pulyka sonka, Zöldáru kigyóuborka, Tej <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 262,88kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 32,12g Só: 0,27g  Zsír: 7,89g Feh.: 14,18g Cuk.: 0,17g Ca: 229,50mg
<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	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	Őszibarack Kompót  E: 44,43kcal Tel.zsír.: g CH: 10,28g Só: 0,00g  Zsír: 0,07g Feh.: 0,27g Cuk.: 10,28g Ca: 3,93mg
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves csirkemellel <sup>1,9</sup> , Aranygaluska vaniliasodóval <sup>1,3,8</sup>  E: 305,68kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 40,53g Só: 0,29g  Zsír: 10,14g Feh.: 11,59g Cuk.: 4,38g Ca: 30,50mg	Sertéspörkölt, Kerti főzelék <sup>1,7</sup>  E: 280,57kcal Tel.zsír.: 0,56g CH: 31,63g Só: 0,32g  Zsír: 9,48g Feh.: 16,31g Cuk.: 13,95g Ca: 78,59mg	Rakott zöldbab <sup>7</sup>  E: 168,98kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 9,04g Só: 0,21g  Zsír: 9,92g Feh.: 9,92g Cuk.: 0,30g Ca: 43,33mg	Tejfölös csirkemell tokány <sup>1,7</sup> , Tészta köret <sup>1,3</sup>  E: 361,69kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 33,58g Só: 0,12g  Zsír: 13,64g Feh.: 24,82g Cuk.: 0,86g Ca: 27,60mg
<b>Uzsonna</b>	Kenyér sonka <sup>1</sup> , Zöldáru paradicsom, Margarin  E: 326,10kcal Tel.zsír.: 5,98g CH: 22,65g Só: 0,25g  Zsír: 22,34g Feh.: 7,61g Cuk.: 0,10g Ca: 2,70mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldfűszeres túrókrém <sup>7</sup> , Zöldáru kigyóuborka  E: 136,94kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 17,82g Só: 0,02g  Zsír: 2,84g Feh.: 7,38g Cuk.: 0,39g Ca: 37,16mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zala felvágott <sup>6</sup> , Margarin, Zöldáru kigyóuborka  E: 294,18kcal Tel.zsír.: 5,80g CH: 17,01g Só: 0,70g  Zsír: 20,79g Feh.: 7,09g Cuk.: 0,25g Ca: 18,38mg	Gyümölcs joghurt, teljes kiőrlésű kenyér f <sup>1</sup>  E: 234,40kcal Tel.zsír.: g CH: 34,07g Só: g  Zsír: 5,40g Feh.: 10,67g Cuk.: g Ca: 6,40mg
Energia:	806,28kcal	845,31kcal	850,33kcal	903,40kcal
Zsír:	37,00g	24,50g	37,94g	26,99g
Telített zsírsav:	9,72g	2,51g	8,36g	3,04g
Fehérje:	26,54g	36,02g	32,07g	49,93g
Szénhidrát:	88,49g	114,27g	89,28g	110,05g
Cukor:	7,69g	31,16g	8,21g	4,32g
Só:	0,80g	0,76g	0,96g	0,39g
A változtatás jogát fenntartjuk! Ca:	108,89mg	353,23mg	112,21mg	267,43mg

**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