

Bölcsöde

Étlap

2022. december 12 - 2022. december 16

Étkezés	2022.12.12 Hétfő	2022.12.13 Kedd	2022.12.14 Szerda	2022.12.15 Csütörtök	2022.12.16 Péntek
Reggeli	Tej ⁷ , Vajas-lekváros kenyér ^{1,6,7} E: 260,39kcal Tel.zsír.: 3,53g CH: 35,76g Só: 1,00g Zsír: 8,66g Feh.: 9,79g Cuk: 5,49g Ca: 204,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Natúr vajkrém(Tolle) ⁷ , TV paprika, Tej ⁷ E: 247,61kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 30,73g Só: 0,99g Zsír: 9,22g Feh.: 10,22g Cuk: 0,61g Ca: 205,25mg	Korpás kenyér ^{1,3,7} , Petrepszelymes margarin, Kígyóuborka, Tej ⁷ E: 207,83kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 25,37g Só: 0,90g Zsír: 7,47g Feh.: 9,19g Cuk: 0,43g Ca: 204,00mg	Tojásrántotta ^{3,7} , Félbarna kenyér ^{1,6} , Újhagyma, Tea friss citrommal és cukorral E: 300,37kcal Tel.zsír.: 0,97g CH: 26,83g Só: 0,81g Zsír: 6,18g Feh.: 7,09g Cuk: 5,60g Ca: 12,00mg	Tea friss citrommal és mézzel, Zabkása ^{1,7} E: 194,91kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 31,12g Só: 0,13g Zsír: 4,58g Feh.: 7,07g Cuk: 5,00g Ca: 120,00mg
Tízórai	limonádé E: 21,92kcal Tel.zsír.: g CH: 5,31g Só: g Zsír: 0,02g Feh.: 0,02g Cuk: 5,00g Ca: mg	Tea E: 21,01kcal Tel.zsír.: g CH: 5,15g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,01g Cuk: 5,00g Ca: mg	Narancs-citrom turmix E: 47,40kcal Tel.zsír.: g CH: 11,07g Só: 0,00g Zsír: 0,08g Feh.: 0,10g Cuk: 9,99g Ca: mg	Tea friss citrommal és cukorral E: 23,16kcal Tel.zsír.: g CH: 5,23g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,04g Cuk: 5,00g Ca: mg	limonádé citromból E: 34,26kcal Tel.zsír.: g CH: 7,45g Só: 0,00g Zsír: 0,12g Feh.: 0,08g Cuk: 6,99g Ca: mg
Ebéd	Mandarin, Sütőtőkfőzelék ^{1,7} , Vagdalt ^{1,3} E: 402,33kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 44,68g Só: 0,20g Zsír: 17,54g Feh.: 11,09g Cuk: 0,08g Ca: 20,00mg	Körte, Bolognai makaróni ^{1,3,7} E: 369,30kcal Tel.zsír.: 3,57g CH: 42,52g Só: 0,77g Zsír: 14,27g Feh.: 17,24g Cuk: g Ca: 120,00mg	Banán fél adag, Reszelt csirkemáj, Főtt rizs, Csemege uborka E: 313,01kcal Tel.zsír.: 1,35g CH: 46,01g Só: 1,32g Zsír: 7,57g Feh.: 14,29g Cuk: g Ca: mg	Alma, Brokkoli főzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 320,89kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 22,52g Só: 0,16g Zsír: 19,08g Feh.: 14,88g Cuk: g Ca: 20,00mg	Körte, Sajtos halfilé ^{1,4,7} , Burgonyapüré ⁷ E: 311,98kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 34,56g Só: 0,44g Zsír: 11,66g Feh.: 16,51g Cuk: g Ca: 106,00mg
Uzsonna	Korpás kenyér ^{1,3,7} , Tavaszi felvágott krém ^{6,7} , TV paprika fél adag, Paradicsom fél adag, Tej ⁷ E: 248,10kcal Tel.zsír.: 4,36g CH: 26,17g Só: 1,19g Zsír: 10,95g Feh.: 10,82g Cuk: 0,43g Ca: 204,00mg	Sajtfelfújt ^{1,3,7} , Tea mézzel E: 284,72kcal Tel.zsír.: 7,35g CH: 14,60g Só: 0,78g Zsír: 15,37g Feh.: 12,06g Cuk: g Ca: 228,00mg	Zala felvágott(Familia) ⁶ , Kígyóuborka fél adag, Paradicsom fél adag, Tej ⁷ , Kukoricás kenyér teavajjal ^{1,3,7} E: 340,16kcal Tel.zsír.: 7,91g CH: 32,21g Só: 1,42g Zsír: 17,32g Feh.: 13,19g Cuk: 0,66g Ca: 204,00mg	Tej ⁷ , Sajtos-túrós pogácsa ház ^{1,3,7} E: 305,93kcal Tel.zsír.: 4,15g CH: 41,48g Só: 0,35g Zsír: 9,21g Feh.: 14,54g Cuk: 0,50g Ca: 264,40mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Tej ⁷ , Sertéscsomb felfújt ^{1,3,7} , Retek E: 400,64kcal Tel.zsír.: 4,35g CH: 39,06g Só: 1,12g Zsír: 17,75g Feh.: 17,48g Cuk: 0,61g Ca: 240,00mg

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. Szójaabab 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. Kenderőgyök 13. Pálmazsír 14. Csillagfűt
A változtatás jogát fenntartjuk! Élelmiszevezető