

Bölcsődei étlap

Étlap

2023. augusztus 7 - 2023. augusztus 11

Étkezés	2023.08.07 Hétfő	2023.08.08 Kedd	2023.08.09 Szerda	2023.08.10 Csütörtök	2023.08.11 Péntek
Reggeli	Vajas-mézes kenyér ^{1,6,7} , Tej ⁷ E: 251,92kcal Tel.zsír.: 3,53g CH: 34,08g Só: 1,00g Zsír: 8,66g Feh.: 9,77g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Zala felvágott krém ^{6,7} , Tej ⁷ , Jégsaláta E: 276,35kcal Tel.zsír.: 4,91g CH: 28,33g Só: 1,17g Zsír: 12,33g Feh.: 11,87g Cuk: g Ca: 204,00mg	Tejes kifli ^{1,3,7} , Natúr vajkrém(Tolle) ⁷ , Paradicsom, Tej ⁷ E: 199,33kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 21,41g Só: 0,51g Zsír: 8,94g Feh.: 8,11g Cuk: 0,78g Ca: 204,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Sárgarépás sajtkrém házi ^{7,8} , Kígyóuborka, Tej ⁷ E: 297,63kcal Tel.zsír.: 6,22g CH: 31,12g Só: 1,39g Zsír: 12,91g Feh.: 14,17g Cuk: 0,61g Ca: 324,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Főtt virsl ⁶ , Ketchup, Tea E: 285,01kcal Tel.zsír.: g CH: 30,99g Só: 2,73g Zsír: 12,49g Feh.: 11,88g Cuk: 8,40g Ca: mg
Tízórai	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	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	Almalé 100 % E: 92,00kcal Tel.zsír.: g CH: 22,60g Só: 0,01g Zsír: 0,20g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	Tea friss citrommal és virágmézzel E: 18,26kcal Tel.zsír.: g CH: 4,35g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,06g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Alma, Finomfőzelék ^{1,7} , Tojáspörkölt ^{1,3,7} E: 385,40kcal Tel.zsír.: 2,22g CH: 31,95g Só: 0,26g Zsír: 12,02g Feh.: 10,07g Cuk: g Ca: 34,00mg	Málgombóclevés ^{1,3} , Alma, Meggyes piskóta kocka ^{1,3,7} E: 438,88kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 50,77g Só: 0,47g Zsír: 14,90g Feh.: 15,84g Cuk: 9,99g Ca: 24,00mg	Banán, Rakott sárgarépa ⁷ E: 441,75kcal Tel.zsír.: 4,18g CH: 56,53g Só: 0,87g Zsír: 16,49g Feh.: 15,40g Cuk: g Ca: 140,00mg	Görögdinnye, Brokkoli főzelék ^{1,7} , Natúr sertésszelet ¹ E: 343,94kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 24,86g Só: 0,16g Zsír: 20,48g Feh.: 15,35g Cuk: g Ca: 20,00mg	Banán fél adag, Csőben sült zöldbab sertés ^{1,3,7,8} E: 421,93kcal Tel.zsír.: 5,46g CH: 32,03g Só: 0,51g Zsír: 22,12g Feh.: 16,87g Cuk: g Ca: 179,00mg
Uzsonna	Félbarna kenyér ^{1,6} , Teavaj Lotti ⁷ , Paradicsom, Tej ⁷ E: 282,83kcal Tel.zsír.: 6,45g CH: 30,78g Só: 1,00g Zsír: 13,20g Feh.: 9,97g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Korpás kifli, gyümölcsjoghurt ^{1,3,7} , Tea E: 146,92kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 22,24g Só: 0,37g Zsír: 4,37g Feh.: 4,26g Cuk: 14,76g Ca: 146,52mg	Tej ⁷ , Diós kevert házi ^{1,3,7,8} E: 210,80kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 21,90g Só: 0,23g Zsír: 8,57g Feh.: 7,85g Cuk: 8,17g Ca: 216,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Házi csirkemájkrém ^{7,10} , Kaliforniai paprika, Tea E: 204,79kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 27,00g Só: 0,66g Zsír: 5,77g Feh.: 10,06g Cuk: 5,00g Ca: mg	Tejes kifli ^{1,3,7} , Meggy turmix ⁷ , Tea E: 202,96kcal Tel.zsír.: 2,55g CH: 32,80g Só: 0,49g Zsír: 4,50g Feh.: 7,23g Cuk: 10,77g Ca: 180,00mg

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. 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. Szezám-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető