

Bölcsődei étlap

Étlap

2023. augusztus 14 - 2023. augusztus 18

Étkezés	2023.08.14 Hétfő	2023.08.15 Kedd	2023.08.16 Szerda	2023.08.17 Csütörtök	2023.08.18 Péntek
Reggeli	Kalács Nesquick kakaó ^{1,3,7} E: 263,59kcal Tel.zsír.: 4,32g CH: 34,95g Só: 0,61g Zsír: 8,97g Feh.: 10,50g Cuk: 2,80g Ca: 204,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Teavaj Lotti ⁷ , Paradicsom, Tej fél adag ⁷ E: 240,67kcal Tel.zsír.: 5,39g CH: 27,07g Só: 0,92g Zsír: 11,24g Feh.: 7,59g Cuk: 0,61g Ca: 120,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Tömlős sajtkrém ⁷ , Kígyóuborka, Tej fél adag ⁷ E: 223,12kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 26,27g Só: 0,72g Zsír: 8,20g Feh.: 9,80g Cuk: g Ca: 120,00mg	Tejbedara kakaó szórattal ^{1,7} , Tea E: 290,03kcal Tel.zsír.: 3,42g CH: 47,64g Só: 0,23g Zsír: 6,52g Feh.: 9,81g Cuk: 17,48g Ca: 240,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Magyaros vajkrém ³ , TV paprika, Tej fél adag ⁷ E: 192,29kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 27,26g Só: 1,02g Zsír: 7,16g Feh.: 7,84g Cuk: 0,61g Ca: 120,00mg
Tízórai	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	Tea E: 21,01kcal Tel.zsír.: g CH: 5,15g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,01g Cuk: 5,00g 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	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
Ebéd	Sertéspörkölt, Kuskusz ¹ , Uborkasaláta E: 312,14kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 36,54g Só: 0,09g Zsír: 12,36g Feh.: 12,58g Cuk: 4,00g Ca: mg	Alma, Csőben sült brokkoli sertés ^{1,3,7,8} E: 381,44kcal Tel.zsír.: 5,45g CH: 21,15g Só: 0,53g Zsír: 22,27g Feh.: 17,45g Cuk: g Ca: 179,00mg	Alma, Tökfőzelék ^{1,7} , Stefánia - vagdalt ^{1,3} E: 346,05kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 31,08g Só: 0,37g Zsír: 14,51g Feh.: 11,68g Cuk: 0,25g Ca: 20,00mg	Alma, Húsgombóc ³ , Sárgarépa-főzelék ^{1,7} E: 320,66kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 40,85g Só: 0,56g Zsír: 11,19g Feh.: 11,23g Cuk: g Ca: 24,00mg	Palócleves ^{1,7} , Nektarin, Piskótatorta 4. csokis ^{1,3,6,7} E: 383,70kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 41,05g Só: 0,24g Zsír: 18,89g Feh.: 12,21g Cuk: 8,99g Ca: 63,00mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Tavaszi felvágott krém ^{6,7} , Tej ⁷ , Retek E: 325,40kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 37,39g Só: 1,66g Zsír: 11,93g Feh.: 15,88g Cuk: g Ca: 204,00mg	Újhagyma, Túrókrém (Lotti) ⁷ , Tea friss citrommal és cukorral, Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 307,47kcal Tel.zsír.: 0,44g CH: 58,22g Só: 1,39g Zsír: 3,67g Feh.: 15,62g Cuk: 5,66g Ca: 25,00mg	Nosztalgia kifli ^{1,3,7} , Zöldség felfűjt ^{1,3,7,8} , Tej fél adag ⁷ E: 337,61kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 43,27g Só: 0,74g Zsír: 10,26g Feh.: 12,39g Cuk: g Ca: 140,00mg	Félbarna kenyér liga margarinnal ^{1,6} , Zala felvágott(Familia) ⁶ , Paradicsom, Tej ⁷ E: 286,38kcal Tel.zsír.: 4,85g CH: 30,87g Só: 1,54g Zsír: 12,18g Feh.: 13,06g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Hame tonhalkrém, Tej fél adag ⁷ , Retek E: 272,91kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 33,56g Só: 1,51g Zsír: 9,19g Feh.: 12,85g Cuk: g Ca: 120,00mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető