

Bölcsődei étlap

Étlap

2023. október 2 - 2023. október 6

| Étkezés | 2023.10.02<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                               | 2023.10.03<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                          | 2023.10.04<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                 | 2023.10.05<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                              | 2023.10.06<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Kalács Nesquick kakaó</b> <sub>1,3,7</sub><br><br>E: 263,59kcal<br>Tel.zsír.: 4,32g<br>CH: 34,95g<br>Só: 0,61g<br><br>Zsír: 8,97g<br>Feh.: 10,50g<br>Cuk: 2,80g<br>Ca: 204,00mg                                                                                | <b>Teljes kiőrlésű búza kenyér</b> <sub>1,7</sub> , <b>Teavaj Lotti</b> <sub>7</sub> , <b>Paradicsom, Tej</b> <sub>7</sub><br><br>E: 285,70kcal<br>Tel.zsír.: 6,73g<br>CH: 29,06g<br>Só: 0,80g<br><br>Zsír: 13,88g<br>Feh.: 9,74g<br>Cuk: g<br>Ca: 204,00mg | <b>Tejbedara fahéjas szórattal</b> <sub>1,7</sub> , <b>Tea</b><br><br>E: 394,47kcal<br>Tel.zsír.: 1,30g<br>CH: 62,82g<br>Só: 0,10g<br><br>Zsír: 8,97g<br>Feh.: 14,00g<br>Cuk: 11,99g<br>Ca: mg                                                                       | <b>Teljes kiőrlésű búza kenyér</b> <sub>1,7</sub> , <b>Zöldfűszeres túrókrém(Lotti)</b> <sub>7</sub> , <b>TV paprika, Tej fél adag</b> <sub>7</sub><br><br>E: 231,53kcal<br>Tel.zsír.: 2,14g<br>CH: 31,97g<br>Só: 0,76g<br><br>Zsír: 6,05g<br>Feh.: 12,22g<br>Cuk: g<br>Ca: 141,00mg | <b>Barna zsemle</b> <sub>1,7,12</sub> , <b>Sajtkrém házi (Ammerlander)</b> <sub>7,8</sub> , <b>Újhagyma, Tej</b> <sub>7</sub><br><br>E: 448,58kcal<br>Tel.zsír.: 7,32g<br>CH: 61,04g<br>Só: 1,46g<br><br>Zsír: 15,15g<br>Feh.: 22,63g<br>Cuk: g<br>Ca: 364,00mg |
| Tízórai | <b>Tea friss citrommal és cukorral</b><br><br>E: 23,16kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 5,23g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,06g<br>Feh.: 0,04g<br>Cuk: 5,00g<br>Ca: mg                                                                                                    | <b>Narancs-citrom turmix</b><br><br>E: 47,40kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 11,07g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,08g<br>Feh.: 0,10g<br>Cuk: 9,99g<br>Ca: mg                                                                                                       | <b>limonádé citromból</b><br><br>E: 34,26kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 7,45g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,12g<br>Feh.: 0,08g<br>Cuk: 6,99g<br>Ca: mg                                                                                                                    | <b>Narancs-citrom turmix</b><br><br>E: 47,40kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 11,07g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,08g<br>Feh.: 0,10g<br>Cuk: 9,99g<br>Ca: mg                                                                                                                                | <b>Tea virágmézzel</b><br><br>E: 16,11kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 4,28g<br>Só: g<br><br>Zsír: 0,01g<br>Feh.: 0,03g<br>Cuk: g<br>Ca: mg                                                                                                                          |
| Ebéd    | <b>Körte, Rakott brokkoli</b> <sub>3,7</sub><br><br>E: 446,81kcal<br>Tel.zsír.: 4,26g<br>CH: 45,93g<br>Só: 0,40g<br><br>Zsír: 19,66g<br>Feh.: 18,00g<br>Cuk: g<br>Ca: 110,00mg                                                                                    | <b>Alma, Tökfőzelék</b> <sub>1,7</sub> , <b>Tojáspörkölt</b> <sub>1,3,7</sub><br><br>E: 339,59kcal<br>Tel.zsír.: 2,90g<br>CH: 25,06g<br>Só: 0,10g<br><br>Zsír: 11,40g<br>Feh.: 7,07g<br>Cuk: g<br>Ca: 30,00mg                                               | <b>Banán, Natúr sertésszelet, Zellerfőzelék</b> <sub>1,7</sub><br><br>E: 359,53kcal<br>Tel.zsír.: 1,69g<br>CH: 39,46g<br>Só: 0,43g<br><br>Zsír: 16,45g<br>Feh.: 12,32g<br>Cuk: g<br>Ca: 20,00mg                                                                      | <b>Körte, Sertéspörkölt, Főtt rizs, Trappista sajt (Ammerlander)</b> <sub>7</sub><br><br>E: 371,62kcal<br>Tel.zsír.: 2,18g<br>CH: 42,10g<br>Só: 0,32g<br><br>Zsír: 16,24g<br>Feh.: 13,44g<br>Cuk: g<br>Ca: 80,00mg                                                                   | <b>Zöldbableves magyaros</b> <sub>1,6,7</sub> , <b>Alma, Diós kevert házi</b> <sub>1,3,7,8</sub><br><br>E: 333,14kcal<br>Tel.zsír.: 2,91g<br>CH: 32,09g<br>Só: 0,97g<br><br>Zsír: 16,25g<br>Feh.: 10,57g<br>Cuk: 8,17g<br>Ca: 32,00mg                           |
| Uzsonna | <b>Kemencés kenyér</b> <sub>1</sub> , <b>Tavaszi felvágott krém</b> <sub>6,7</sub> , <b>TV paprika, Tej fél adag</b> <sub>7</sub><br><br>E: 225,81kcal<br>Tel.zsír.: 3,42g<br>CH: 26,68g<br>Só: 1,20g<br><br>Zsír: 9,03g<br>Feh.: 9,22g<br>Cuk: g<br>Ca: 120,00mg | <b>Tea, Kukoricás kenyér</b> <sub>1,7</sub> , <b>Vaniliás krémtúró</b> <sub>7</sub><br><br>E: 250,09kcal<br>Tel.zsír.: 1,22g<br>CH: 46,27g<br>Só: 0,85g<br><br>Zsír: 2,58g<br>Feh.: 9,83g<br>Cuk: 5,66g<br>Ca: mg                                           | <b>Korpás kifli</b> <sub>1,3,7</sub> , <b>Házi csirkemájkrém</b> <sub>7,10</sub> , <b>Paradicsom, Tej fél adag</b> <sub>7</sub><br><br>E: 199,05kcal<br>Tel.zsír.: 2,94g<br>CH: 19,77g<br>Só: 0,49g<br><br>Zsír: 7,84g<br>Feh.: 12,35g<br>Cuk: 0,97g<br>Ca: 120,00mg | <b>Tea, Sajtos pogácsa házi</b> <sub>1,3,7</sub><br><br>E: 307,36kcal<br>Tel.zsír.: 4,68g<br>CH: 37,39g<br>Só: 0,30g<br><br>Zsír: 12,39g<br>Feh.: 9,46g<br>Cuk: 5,00g<br>Ca: 114,00mg                                                                                                | <b>Félbarna kenyér</b> <sub>1,6</sub> , <b>Natúr vajkrém(Tolle)</b> <sub>7</sub> , <b>Kápia paprika, Tea</b><br><br>E: 168,31kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 27,35g<br>Só: 0,80g<br><br>Zsír: 4,45g<br>Feh.: 4,49g<br>Cuk: 5,60g<br>Ca: mg                          |

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

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élmezésvezető