

Bölcsődei étlap

Étlap

2023. október 9 - 2023. október 13

Étkezés	2023.10.09 Hétfő	2023.10.10 Kedd	2023.10.11 Szerda	2023.10.12 Csütörtök	2023.10.13 Péntek
Reggeli	Karamellás tej ₇ , Fatörzs stangli liga margarinnal E: 151,57kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 14,25g Só: 0,24g Zsír: 7,85g Feh.: 5,83g Cuk: 5,00g Ca: 204,00mg	Gépsonka (Pick), Paradicsom, Tej ₇ , Kukoricás kenyér liga margarinnal _{1,7} E: 278,27kcal Tel.zsír.: 3,88g CH: 32,40g Só: 1,19g Zsír: 9,77g Feh.: 14,58g Cuk: 0,66g Ca: 204,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér _{1,7} , Körözött ₇ , TV paprika, Tej fél adag ₇ E: 212,67kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 26,44g Só: 0,74g Zsír: 6,45g Feh.: 10,91g Cuk: g Ca: 146,00mg	Erdélyi burgonyás kenyér _{1,12} , Zöldfűszeres sajtkrém házi # # # _{7,8} , Újhagyma, Tea E: 358,25kcal Tel.zsír.: 3,88g CH: 59,45g Só: 1,32g Zsír: 9,03g Feh.: 16,41g Cuk: 5,00g Ca: 120,00mg	Vágott zsemle ₁ , Teavaj Lotti ₇ , Paradicsom, Tej ₇ E: 261,37kcal Tel.zsír.: 6,45g CH: 26,96g Só: 0,67g Zsír: 13,01g Feh.: 8,84g Cuk: 0,60g Ca: 204,00mg
Tízórai	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	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	Tea E: 21,01kcal Tel.zsír.: g CH: 5,15g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,01g Cuk: 5,00g 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
Ebéd	Szőlő, Paprikás burgonya virslivel ## ₆ , Uborkasaláta E: 379,07kcal Tel.zsír.: 0,37g CH: 46,59g Só: 1,53g Zsír: 15,55g Feh.: 11,68g Cuk: 4,00g Ca: mg	Banán, Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sertés apró E: 363,42kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 40,54g Só: 0,15g Zsír: 15,92g Feh.: 13,90g Cuk: g Ca: 20,00mg	Körte, Rakott káposzta ₇ E: 343,31kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 45,99g Só: 0,98g Zsír: 12,47g Feh.: 10,95g Cuk: g Ca: 20,00mg	Alma, Finomfőzelék _{1,7} , Főtt tojás ₃ E: 323,09kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 28,96g Só: 0,24g Zsír: 6,82g Feh.: 9,28g Cuk: g Ca: 24,00mg	Banán fél adag, Csőben sült karfiol csirke _{1,3,7,8} E: 349,69kcal Tel.zsír.: 5,51g CH: 28,68g Só: 0,53g Zsír: 14,90g Feh.: 18,48g Cuk: g Ca: 179,00mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér _{1,7} , Tonhalkrém _{4,7,10} , TV paprika, Tej ₇ E: 264,30kcal Tel.zsír.: 4,19g CH: 28,95g Só: 0,81g Zsír: 10,30g Feh.: 12,82g Cuk: g Ca: 204,00mg	Gyümölcsjoghurt házi almás ₇ , Tejes kifli _{1,3,7} , Tea E: 218,23kcal Tel.zsír.: 3,20g CH: 33,65g Só: 0,77g Zsír: 5,83g Feh.: 7,28g Cuk: 10,77g Ca: 180,00mg	Tej fél adag ₇ , Shrek pogácsa házi _{1,3,7} E: 355,96kcal Tel.zsír.: 7,62g CH: 30,65g Só: 0,43g Zsír: 19,45g Feh.: 12,16g Cuk: g Ca: 232,00mg	Kígyóborka, Tej fél adag ₇ , Kukoricás kenyér liga margarinnal _{1,7} , Kockasajt(Medve) ₇ E: 262,47kcal Tel.zsír.: 6,09g CH: 28,48g Só: 1,45g Zsír: 11,37g Feh.: 10,98g Cuk: 1,48g Ca: 220,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér _{1,7} , Kápia paprika, Tea, Házi húskrém ₇ E: 226,68kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 25,71g Só: 0,64g Zsír: 10,21g Feh.: 6,88g Cuk: 5,00g Ca: mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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