

Bölcsődei étlap

Étlap

2023. október 16 - 2023. október 20

Étkezés	2023.10.16 Hétfő	2023.10.17 Kedd	2023.10.18 Szerda	2023.10.19 Csütörtök	2023.10.20 Péntek
Reggeli	Vajas-mézes kenyér liga margarinnal ^{1,6} , Tej ⁷ E: 248,19kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 34,07g Só: 1,04g Zsír: 8,16g Feh.: 9,76g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Tavaszi felvágott ⁶ , Liga margarin, Paradicsom, Tej fél adag ⁷ E: 245,69kcal Tel.zsír.: 4,04g CH: 25,80g Só: 1,16g Zsír: 11,04g Feh.: 9,40g Cuk: g Ca: 120,00mg	Kalács ^{1,3,7} , Tejeskávé pótkávéból ⁷ E: 270,96kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 38,36g Só: 0,20g Zsír: 7,96g Feh.: 10,49g Cuk: 6,99g Ca: 204,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Tojáskrém ^{3,7,10} , Kígyóuborka, Tea virágmézzel E: 213,60kcal Tel.zsír.: 1,25g CH: 24,02g Só: 0,62g Zsír: 5,04g Feh.: 5,22g Cuk: g Ca: mg	Német zsemle ¹ , Magyaros vajkrém(Tolle) ³ , Kápia paprika, Tej ⁷ E: 233,07kcal Tel.zsír.: 2,67g CH: 30,63g Só: 1,02g Zsír: 9,00g Feh.: 9,91g Cuk: g Ca: 204,00mg
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	Meggy turmix ⁷ E: 127,37kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 16,25g Só: 0,17g Zsír: 4,35g Feh.: 5,34g Cuk: 5,00g Ca: 180,00mg	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	Tea E: 21,01kcal Tel.zsír.: g CH: 5,15g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,01g Cuk: 5,00g Ca: mg	limonádé E: 21,92kcal Tel.zsír.: g CH: 5,31g Só: g Zsír: 0,02g Feh.: 0,02g Cuk: 5,00g Ca: mg
Ebéd	Banán, Sütőtökfőzelék ^{1,7} , Csirke apró ¹ E: 395,34kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 58,43g Só: 0,15g Zsír: 10,74g Feh.: 15,01g Cuk: g Ca: 20,00mg	Szilva, Brokkoli főzelék ^{1,7} , Húsgombóc ³ E: 334,24kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 31,70g Só: 0,14g Zsír: 15,60g Feh.: 14,85g Cuk: g Ca: 20,00mg	Alma, Harcsapaprikás tésztával ^{1,4,7} E: 330,18kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 51,53g Só: 0,17g Zsír: 6,43g Feh.: 16,44g Cuk: g Ca: 20,00mg	Banán, Karalábefőzelék ^{1,7} , Stefánia - vagdalt ^{1,3} E: 438,51kcal Tel.zsír.: 2,12g CH: 45,51g Só: 0,53g Zsír: 17,33g Feh.: 13,88g Cuk: 0,25g Ca: 58,00mg	Gyümölcsmártás ^{1,7} , Pirított dara ¹ , Főtt hús, sertéscomb E: 420,03kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 52,81g Só: 1,10g Zsír: 16,50g Feh.: 14,25g Cuk: 7,99g Ca: 20,00mg
Uzsonna	vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Tömlős sajtkrém ⁷ , TV paprika, Tej fél adag ⁷ E: 215,31kcal Tel.zsír.: 3,94g CH: 26,60g Só: 0,87g Zsír: 7,57g Feh.: 9,64g Cuk: g Ca: 120,00mg	Alma, Tea, Kukoricás kenyér liga margarinnal ^{1,7} , Trappista sajt (Ammerlander) ⁷ E: 226,46kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 33,49g Só: 1,02g Zsír: 6,69g Feh.: 7,19g Cuk: 5,66g Ca: 80,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Diós sajtkrém(Ammerlander) ^{7,8} , Kaliforniai paprika, Tej fél adag ⁷ E: 300,62kcal Tel.zsír.: 6,60g CH: 28,24g Só: 1,41g Zsír: 14,66g Feh.: 13,86g Cuk: 0,61g Ca: 280,00mg	Korpás kenyér ^{1,3,7} , Zala felvágott krém ^{6,7} , Paradicsom, Tej ⁷ E: 257,57kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 26,00g Só: 1,29g Zsír: 11,73g Feh.: 11,59g Cuk: 0,43g Ca: 204,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , TV paprika, Teavaj Lotti ⁷ , Tej ⁷ E: 282,35kcal Tel.zsír.: 6,45g CH: 30,58g Só: 1,00g Zsír: 13,22g Feh.: 10,01g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg

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