

Bölcsödei étlap

Étlap

2023. november 6 - 2023. november 10

Étkezés	2023.11.06 Hétfő	2023.11.07 Kedd	2023.11.08 Szerda	2023.11.09 Csütörtök	2023.11.10 Péntek
Reggeli	Tej ⁷ , Vajas-lekváros kenyér ^{1,6,7} E: 260,39kcal Tel.zsír.: 3,53g CH: 35,76g Só: 1,00g Zsír: 8,66g Feh.: 9,79g Cuk: 5,49g Ca: 204,00mg	Kemencés kenyér ¹ , Kígyóborka, Liga margarin, Tej fél adag ⁷ E: 203,42kcal Tel.zsír.: 2,78g CH: 26,00g Só: 0,99g Zsír: 7,50g Feh.: 7,57g Cuk: g Ca: 120,00mg	Tojásrántotta ^{3,7} , Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Tea friss citrommal és virágmézzel, Paradicsom E: 263,50kcal Tel.zsír.: 1,18g CH: 25,25g Só: 0,62g Zsír: 6,31g Feh.: 6,41g Cuk: g Ca: 18,00mg	Tavaszi felvágott ⁶ , Paradicsom, Tej ⁷ , Kukoricás kenyér liga margarinnal ^{1,7} E: 283,66kcal Tel.zsír.: 4,50g CH: 32,80g Só: 1,34g Zsír: 11,28g Feh.: 12,13g Cuk: 0,66g Ca: 204,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Sárgarépas sajtkrém házi ^{7,8} , TV paprika, Tej fél adag ⁷ E: 257,50kcal Tel.zsír.: 5,15g CH: 27,73g Só: 1,31g Zsír: 10,99g Feh.: 11,87g Cuk: 0,61g Ca: 240,00mg
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 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 E: 21,92kcal Tel.zsír.: g CH: 5,31g Só: g Zsír: 0,02g Feh.: 0,02g Cuk: 5,00g 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	Tea E: 21,01kcal Tel.zsír.: g CH: 5,15g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,01g Cuk: 5,00g Ca: mg
Ebéd	Mandarin, Gyökérfőzelék ^{1,7} , Stefánia - vagdalt ^{1,3} E: 367,02kcal Tel.zsír.: 1,59g CH: 34,56g Só: 0,46g Zsír: 14,92g Feh.: 12,54g Cuk: 0,25g Ca: 34,00mg	Alma, Finomfőzelék ^{1,7} , Natúr csirkemell E: 251,37kcal Tel.zsír.: 0,90g CH: 29,13g Só: 0,29g Zsír: 6,83g Feh.: 17,67g Cuk: g Ca: 24,00mg	Narancs, Majorannás sertéstokány ^{1,7} , Kuszkus ¹ E: 355,70kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 42,01g Só: 0,10g Zsír: 14,15g Feh.: 13,39g Cuk: g Ca: 10,00mg	Banán, Karfiol főzelék ^{1,7} , Rántott halrudak ^{1,4} E: 431,56kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 53,37g Só: 0,14g Zsír: 17,09g Feh.: 15,71g Cuk: g Ca: 44,00mg	Álföldi gulyásleves sertés, Alma fél adag, Túrógombóc tejföllel ^{1,3,7} E: 503,14kcal Tel.zsír.: 2,46g CH: 45,41g Só: 0,45g Zsír: 22,35g Feh.: 24,05g Cuk: g Ca: 84,00mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Zala felvágott ⁶ , Liga margarin, Tej fél adag ⁷ , Hónapos retek E: 311,87kcal Tel.zsír.: 4,40g CH: 33,45g Só: 1,87g Zsír: 12,46g Feh.: 15,05g Cuk: g Ca: 120,00mg	Pizzás csiga házi ^{1,3,7} , Tea, Savanyú káposzta E: 446,24kcal Tel.zsír.: 6,18g CH: 41,62g Só: 0,98g Zsír: 22,93g Feh.: 16,88g Cuk: 5,99g Ca: 184,00mg	Korpás kifli ^{1,3,7} , Kápia paprika, Tej fél adag ⁷ , Házi húskrém ⁷ E: 222,72kcal Tel.zsír.: 2,98g CH: 18,88g Só: 0,47g Zsír: 12,29g Feh.: 9,18g Cuk: 0,97g Ca: 120,00mg	Félbarna kenyér liga margarinnal ^{1,6} , TV paprika, Tej fél adag ⁷ E: 194,74kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 26,84g Só: 0,96g Zsír: 6,26g Feh.: 7,60g Cuk: 0,61g Ca: 120,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Hame tonhalkrém, Kígyóborka, Tea E: 177,29kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 24,88g Só: 0,82g Zsír: 6,01g Feh.: 4,82g Cuk: 5,00g 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. Szezám-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető