

Bölcsődei étlap

Étlap

2023. november 20 - 2023. november 24

Étkezés	2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 Péntek
Reggeli	Vajas-mézes kenyér ^{1,6,7} , Tej ⁷ E: 251,92kcal Tel.zsír.: 3,53g CH: 34,08g Só: 1,00g Zsír: 8,66g Feh.: 9,77g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Tojáskrém ^{3,7,10} , Paradicsom, Tej fél adag ⁷ E: 257,37kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 27,30g Só: 0,93g Zsír: 7,18g Feh.: 8,86g Cuk: 0,61g Ca: 120,00mg	Tejes kifli ^{1,3,7} , Tavaszi felvágott ⁶ , Liga margarin, Kápia paprika, Tej ⁷ E: 237,83kcal Tel.zsír.: 5,10g CH: 21,99g Só: 0,95g Zsír: 12,06g Feh.: 10,02g Cuk: 0,78g Ca: 204,00mg	Korpás kenyér ^{1,3,7} , Sárgarépás sajtkrém házi ^{7,8} , TV paprika, Tea E: 197,98kcal Tel.zsír.: 3,63g CH: 22,74g Só: 1,11g Zsír: 8,25g Feh.: 7,77g Cuk: 5,42g Ca: 120,00mg	Nosztalgia buci ^{1,3,7} , Kígyóuborka, Trappista sajt feltétként (Ammerlander) ⁷ , Teavaj Lotti ⁷ , Tea E: 316,93kcal Tel.zsír.: 8,32g CH: 31,39g Só: 1,05g Zsír: 15,92g Feh.: 11,35g Cuk: 5,00g Ca: 160,00mg
Tízórai	limonádé E: 21,92kcal Tel.zsír.: g CH: 5,31g Só: g Zsír: 0,02g Feh.: 0,02g Cuk: 5,00g 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	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	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
Ebéd	Narancs, Rizseshús pulykahúsból, Uborkasaláta E: 291,50kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 44,66g Só: 0,12g Zsír: 5,75g Feh.: 13,92g Cuk: 4,00g Ca: mg	Alma, Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 292,13kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 24,39g Só: 0,11g Zsír: 15,65g Feh.: 13,04g Cuk: g Ca: 20,00mg	Mandarin, Rakott káposzta bulgurral ^{1,7} E: 347,78kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 44,24g Só: 0,99g Zsír: 13,91g Feh.: 12,97g Cuk: g Ca: 20,00mg	Alma, Karfiol főzelék ^{1,7} , Csirke apró ¹ E: 299,72kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 30,20g Só: 0,15g Zsír: 12,33g Feh.: 17,11g Cuk: g Ca: 44,00mg	Májgombóclevés ^{1,3} , Banán fél adag, Sütőtökös pite ^{1,3,7} E: 330,08kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 47,43g Só: 0,50g Zsír: 7,81g Feh.: 14,42g Cuk: 5,00g Ca: 3,60mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Házi csirkemájkrém ^{7,10} , TV paprika, Tej ⁷ E: 283,91kcal Tel.zsír.: 4,25g CH: 30,25g Só: 0,85g Zsír: 10,52g Feh.: 15,87g Cuk: g Ca: 204,00mg	Fahéjas csiga házi ^{1,3,7} , Tej fél adag ⁷ E: 351,95kcal Tel.zsír.: 4,01g CH: 47,34g Só: 0,16g Zsír: 13,20g Feh.: 9,65g Cuk: 5,00g Ca: 144,00mg	Hame tonhalkrém, Kígyóuborka, Tej ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 265,38kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 32,03g Só: 1,13g Zsír: 10,23g Feh.: 10,94g Cuk: 0,66g Ca: 204,00mg	Tej fél adag ⁷ , Bociszelet ^{1,3,7} E: 439,86kcal Tel.zsír.: 4,98g CH: 54,70g Só: 0,28g Zsír: 17,08g Feh.: 12,79g Cuk: 20,98g Ca: 160,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Zala felvágott krém ^{6,7} , Paradicsom, Tej ⁷ E: 280,74kcal Tel.zsír.: 4,91g CH: 29,13g Só: 1,18g Zsír: 12,37g Feh.: 12,07g Cuk: g 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető