

Bölcsődei étlap

Étlap

2023. december 4 - 2023. december 8

Étkezés	2023.12.04 Hétfő	2023.12.05 Kedd	2023.12.06 Szerda	2023.12.07 Csütörtök	2023.12.08 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	Félbarna kenyér ^{1,6} , Natúr vajkrém(Tolle) ⁷ , Paradicsom, Tej ⁷ E: 248,09kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 30,93g Só: 1,00g Zsír: 9,20g Feh.: 10,18g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Petrezselymes liga margarin, Kígyóuborka, Tej ⁷ E: 237,75kcal Tel.zsír.: 3,68g CH: 28,50g Só: 0,85g Zsír: 8,86g Feh.: 9,67g Cuk: g Ca: 204,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Tojáskrém ^{3,7,10} , TV paprika, Tej ⁷ E: 299,05kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 30,81g Só: 1,01g Zsír: 9,16g Feh.: 11,28g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Tea friss citrommal és cukorral, Zabkása ^{1,7} E: 199,81kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 31,99g Só: 0,13g Zsír: 4,58g Feh.: 7,06g Cuk: 9,99g Ca: 120,00mg
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 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	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	limonádé E: 21,92kcal Tel.zsír.: g CH: 5,31g Só: g Zsír: 0,02g Feh.: 0,02g Cuk: 5,00g Ca: mg
Ebéd	Alma, Sütőtökfőzelék ^{1,7} , Vagdalt ^{1,3} E: 388,19kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 41,53g Só: 0,21g Zsír: 17,59g Feh.: 10,78g Cuk: 0,08g Ca: 20,00mg	Körte, Csöben sült karfiol csirke ^{1,3,7,8} E: 345,37kcal Tel.zsír.: 5,51g CH: 27,51g Só: 0,51g Zsír: 15,10g Feh.: 18,21g Cuk: g Ca: 179,00mg	Banán, Reszelt csirkemáj, Főtt rizs, Csemege uborka E: 360,26kcal Tel.zsír.: 1,35g CH: 56,90g Só: 1,34g Zsír: 7,62g Feh.: 14,87g Cuk: g Ca: mg	Alma, Brokkoli főzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt, Trappista sajt feltétként (Ammerlander) ⁷ E: 395,29kcal Tel.zsír.: 5,55g CH: 22,84g Só: 0,64g Zsír: 24,70g Feh.: 20,42g Cuk: g Ca: 180,00mg	Körte, Sajtos halfilé ^{1,4,7} , Burgonyapüré ⁷ E: 309,97kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 34,28g Só: 0,44g Zsír: 11,64g Feh.: 16,43g Cuk: g Ca: 122,00mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Tavaszi felvágott krém ^{6,7} , TV paprika, Tej ⁷ E: 271,03kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 29,19g Só: 1,08g Zsír: 11,59g Feh.: 11,32g Cuk: g Ca: 204,00mg	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Sajtkrém házi (Ammerlander) ^{7,8} , Kígyóuborka, Tea virágmézzel E: 218,79kcal Tel.zsír.: 4,61g CH: 23,69g Só: 1,26g Zsír: 9,54g Feh.: 9,19g Cuk: g Ca: 160,00mg	Zala felvágott(Familia) ⁶ , Tej ⁷ , Paradicsom, Kukoricás kenyér liga margarinnal ^{1,7} E: 295,96kcal Tel.zsír.: 4,85g CH: 32,44g Só: 1,47g Zsír: 12,33g Feh.: 13,18g Cuk: 0,66g Ca: 204,00mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Tejes kifli ^{1,3,7} , Tea E: 200,25kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 33,40g Só: 0,68g Zsír: 4,50g Feh.: 6,09g Cuk: 15,52g Ca: 146,52mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , TV paprika, Tej ⁷ , Sertéscomb felfújt ^{1,3,7} E: 401,65kcal Tel.zsír.: 4,35g CH: 39,22g Só: 1,09g Zsír: 17,79g Feh.: 17,48g Cuk: 0,61g Ca: 240,00mg

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