

Bölcsődei étlap

Étlap

2023. december 11 - 2023. december 15

Étkezés	2023.12.11 Hétfő	2023.12.12 Kedd	2023.12.13 Szerda	2023.12.14 Csütörtök	2023.12.15 Péntek
Reggeli	Tejeskávé pótkávéból, Fatörzs stangli liga margarinnal E: 172,84kcal Tel.zsír.: 3,42g CH: 19,08g Só: 0,25g Zsír: 7,97g Feh.: 6,02g Cuk: 6,99g Ca: 204,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , TV paprika, Tej ⁷ , Párizsi krém(Pick) ^{6,7} E: 275,45kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 28,87g Só: 1,14g Zsír: 12,13g Feh.: 11,55g Cuk: g Ca: 204,00mg	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	Hame tonhalkrém, Paradicsom, Tej ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,7} , Trappista sajt reggelihez (Ammerlander) ⁷ E: 305,10kcal Tel.zsír.: 4,90g CH: 32,72g Só: 1,37g Zsír: 13,07g Feh.: 13,75g Cuk: 0,66g Ca: 284,00mg	Barna zsemle ^{1,7,12} , Zala felvágott(Familia) ⁶ , Liga margarin, Kígyóuborka, Tej ⁷ E: 303,02kcal Tel.zsír.: 5,27g CH: 31,75g Só: 1,38g Zsír: 13,47g Feh.: 13,03g 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	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	limonádé E: 21,92kcal Tel.zsír.: g CH: 5,31g Só: g Zsír: 0,02g Feh.: 0,02g 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	Banán, Sárgarépa főzelék ^{1,7} , Natúr sertésszelet ¹ E: 368,79kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 44,27g Só: 0,61g Zsír: 15,66g Feh.: 12,13g Cuk: g Ca: 24,00mg	Alma, Rakott káposzta ⁷ E: 327,45kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 41,80g Só: 0,98g Zsír: 12,54g Feh.: 10,91g Cuk: g Ca: 20,00mg	Banán, Rántott halrudak ^{1,4} , Zöldbab főzelék ^{1,7} E: 382,40kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 51,48g Só: 0,08g Zsír: 12,80g Feh.: 14,54g Cuk: g Ca: 20,00mg	Mandarin, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sertés ragu E: 441,88kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 48,45g Só: 0,25g Zsír: 17,74g Feh.: 21,32g Cuk: 5,00g Ca: 48,00mg	Húsleves ^{1,8} , Alma, Diós kevert házi ^{1,3,7,8} E: 259,82kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 23,52g Só: 0,20g Zsír: 12,46g Feh.: 9,30g Cuk: 8,17g Ca: 12,00mg
Uzsonna	Félbarna kenyér liga margarinnal ^{1,6} , Tej ⁷ , Hónapos retek, Kockasajt(Medve) ⁷ E: 351,45kcal Tel.zsír.: 7,16g CH: 39,15g Só: 2,19g Zsír: 13,56g Feh.: 17,88g Cuk: 1,43g Ca: 304,00mg	Kemencés kenyér ¹ , Liga margarin, Főtt tojás feltétként ³ , Paradicsom, Tej fél adag ⁷ E: 276,31kcal Tel.zsír.: 3,02g CH: 26,60g Só: 0,99g Zsír: 8,74g Feh.: 8,99g Cuk: g Ca: 120,00mg	Félbarna kenyér liga margarinnal ^{1,6} , Alma, Trappista sajt feltétként (Ammerlander) ⁷ , Tea E: 254,08kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 32,08g Só: 1,34g Zsír: 9,35g Feh.: 9,84g Cuk: 5,60g Ca: 160,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Magyaros vajkrém(Tolle) ³ , Tea, Savanyú káposzta E: 157,99kcal Tel.zsír.: 0,28g CH: 25,81g Só: 0,98g Zsír: 5,05g Feh.: 4,31g Cuk: 5,00g Ca: mg	Gyümölcsjoghurt házi meggy-szilva ⁷ , Tejes kifli ^{1,3,7} , Tea E: 221,91kcal Tel.zsír.: 3,20g CH: 34,47g Só: 0,77g Zsír: 5,72g Feh.: 7,37g Cuk: 10,77g Ca: 180,00mg

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. Szezám-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető