

Bölcsődei étlap

Étlap

2023. december 18 - 2023. december 22

Étkezés	2023.12.18 Hétfő	2023.12.19 Kedd	2023.12.20 Szerda	2023.12.21 Csütörtök	2023.12.22 Péntek
Reggeli	Kalács Nesquick kakaó ^{1,3,7} E: 263,59kcal Tel.zsír.: 4,32g CH: 34,95g Só: 0,61g Zsír: 8,97g Feh.: 10,50g Cuk: 2,80g Ca: 204,00mg	Félbarna kenyér liga margarinnal ^{1,6} , TV paprika, Tej ⁷ , Sajtos párizsi E: 290,92kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 31,33g Só: 1,43g Zsír: 12,02g Feh.: 13,58g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Paradicsom, Tej ⁷ , Kockasajt ⁷ E: 273,18kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 29,41g Só: 1,35g Zsír: 10,88g Feh.: 13,04g Cuk: 0,82g Ca: 304,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Tojáskrém ^{3,7,10} , Tej ⁷ , Jégcsapretek E: 297,96kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 30,73g Só: 1,02g Zsír: 9,12g Feh.: 11,26g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Német zsemle ¹ , Zala felvágott(Familia) ⁶ , Liga margarin, Paradicsom, Tej ⁷ E: 293,82kcal Tel.zsír.: 5,27g CH: 30,06g Só: 1,48g Zsír: 13,28g Feh.: 12,71g Cuk: g Ca: 204,00mg
Tízórai	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	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 virágmézzel E: 18,26kcal Tel.zsír.: g CH: 4,35g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,06g Cuk: g 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	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
Ebéd	Alma, Vadas sertés tésztával ^{1,7,10} E: 441,15kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 56,27g Só: 0,43g Zsír: 16,03g Feh.: 17,12g Cuk: 3,00g Ca: 20,00mg	Banán fél adag, Parajfőzelék ^{1,7} , Főtt burgonya parajhoz, Főtt tojás ³ E: 378,10kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 42,77g Só: 0,14g Zsír: 6,20g Feh.: 10,53g Cuk: g Ca: 48,00mg	Banán, Csőben sült sárgarépa sertés ^{1,3,7,8} E: 468,22kcal Tel.zsír.: 5,51g CH: 44,48g Só: 0,91g Zsír: 22,05g Feh.: 15,77g Cuk: g Ca: 179,00mg	Mandarin, Gyökérfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 291,74kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 26,66g Só: 0,24g Zsír: 15,26g Feh.: 11,58g Cuk: g Ca: 34,00mg	Alföldi gulyásleves sertés, Alma, Piskótatorta 4. csoki ^{1,3,6,7} E: 315,79kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 33,16g Só: 0,26g Zsír: 15,93g Feh.: 9,29g Cuk: 8,99g Ca: 48,00mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Magyaros vajkrém(Tolle) ³ , Paradicsom, Tej fél adag ⁷ E: 195,64kcal Tel.zsír.: 1,80g CH: 25,74g Só: 0,83g Zsír: 7,82g Feh.: 7,57g Cuk: g Ca: 120,00mg	Tömlős sajtkrém ⁷ , Kígyóuborka, Tej fél adag ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 229,84kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 29,56g Só: 0,84g Zsír: 7,67g Feh.: 10,15g Cuk: 0,66g Ca: 120,00mg	Tea, Túrófelfúj ^{1,3,7} E: 179,39kcal Tel.zsír.: 0,20g CH: 16,18g Só: 0,04g Zsír: 4,81g Feh.: 9,60g Cuk: 8,99g Ca: 40,00mg	Natúr vajkrém(Tolle) ⁷ , TV paprika, Tej ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 257,19kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 32,30g Só: 0,92g Zsír: 9,37g Feh.: 10,34g Cuk: 0,66g Ca: 204,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Sajtkrém házi (Ammerlander) ^{7,8} , TV paprika, Tea virágmézzel E: 231,63kcal Tel.zsír.: 4,80g CH: 24,42g Só: 1,10g Zsír: 10,27g Feh.: 9,55g Cuk: g Ca: 160,00mg

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