

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. január 1 - 2024. január 5

Étkezés	2024.01.01 Hétfő	2024.01.02 Kedd	2024.01.03 Szerda	2024.01.04 Csütörtök	2024.01.05 Péntek
Reggeli		Tej ₇ , Vajas-lekváros kenyérliga margarinnal _{1,6} E: 256,66kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 35,75g Só: 1,05g Zsír: 8,16g Feh.: 9,78g Cuk: 5,49g Ca: 204,00mg	Félbarna kenyér _{1,6} , Tej ₇ , Paradicsom, Kockasajt ₇ E: 270,31kcal Tel.zsír.: 6,34g CH: 31,13g Só: 1,55g Zsír: 10,20g Feh.: 13,27g Cuk: 1,43g Ca: 304,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér _{1,7} , Körözött ₇ , póréhagyma, Tea E: 175,99kcal Tel.zsír.: 0,90g CH: 27,16g Só: 0,63g Zsír: 3,63g Feh.: 7,65g Cuk: 5,00g Ca: 26,00mg	Félbarna kenyér liga margarinnal _{1,6} , Tej fél adag ₇ , Jégcsapretek, Trappista sajt reggelihez (Ammerlander) ₇ E: 230,85kcal Tel.zsír.: 4,13g CH: 26,93g Só: 1,21g Zsír: 9,03g Feh.: 10,35g Cuk: 0,61g Ca: 200,00mg
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	Tea E: 21,01kcal Tel.zsír.: g CH: 5,15g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,01g Cuk: 5,00g Ca: mg
Ebéd		Alma, Sertéspörkölt, Főtt rizs, Uborkasaláta E: 339,46kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 42,44g Só: 0,10g Zsír: 13,54g Feh.: 11,00g Cuk: 4,00g Ca: mg	Banán, Gyökérfőzelék _{1,7} , Csirke apró ₁ E: 302,46kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 43,54g Só: 0,27g Zsír: 7,46g Feh.: 15,01g Cuk: g Ca: 34,00mg	Tojáslepény sajttal _{1,3,7} , Narancs, Finomfőzelék _{1,7} E: 407,15kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 35,54g Só: 0,49g Zsír: 12,64g Feh.: 13,01g Cuk: g Ca: 118,40mg	Zöldségleves sertés ₁ , Almás pite _{1,3,7,8} E: 518,21kcal Tel.zsír.: 5,05g CH: 57,38g Só: 0,83g Zsír: 26,22g Feh.: 12,00g Cuk: 9,99g Ca: 10,00mg
Uzsonna		Teljes kiőrlésű búza kenyér _{1,7} , Zala felvágott (Familia) ₆ , Liga margarin, Paradicsom, Tej ₇ E: 300,15kcal Tel.zsír.: 5,46g CH: 29,16g Só: 1,36g Zsír: 14,06g Feh.: 12,83g Cuk: g Ca: 204,00mg	Tej fél adag ₇ , Túrós batyu házi _{1,3,7} E: 279,48kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 37,17g Só: 0,16g Zsír: 8,53g Feh.: 12,23g Cuk: 5,00g Ca: 164,00mg	Párizsi(Familia) ₆ , Paradicsom, Tej ₇ , Kukoricás kenyér liga margarinnal _{1,7} E: 289,56kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 32,36g Só: 1,42g Zsír: 11,99g Feh.: 12,44g Cuk: 0,66g Ca: 204,00mg	Tejes kifli _{1,3,7} , Magyaros vajkrém(Tolle) ₃ , TV paprika, Tea E: 104,32kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 17,59g Só: 0,43g Zsír: 4,11g Feh.: 2,38g Cuk: 5,77g 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető