

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. január 22 - 2024. január 26

Étkezés	2024.01.22 Hétfő	2024.01.23 Kedd	2024.01.24 Szerda	2024.01.25 Csütörtök	2024.01.26 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	Csirkemell sonka ⁶ , Paradicsom, Tej ⁷ , Kukoricás kenyér liga margarinnal ^{1,7} E: 272,96kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 33,72g Só: 1,43g Zsír: 8,63g Feh.: 14,50g Cuk: 0,66g Ca: 204,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Tömlős sajtkrém ⁷ , Kakaó neskakaóból ⁷ , Jégcsapretek E: 280,13kcal Tel.zsír.: 5,21g CH: 33,00g Só: 0,84g Zsír: 10,30g Feh.: 12,62g Cuk: g Ca: 204,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Tavaszi felvágott krém ^{6,7} , Kígyóborka, Tej fél adag ⁷ E: 223,97kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 26,87g Só: 1,20g Zsír: 8,91g Feh.: 9,09g Cuk: 0,61g Ca: 120,00mg	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Hame tonhalkrém, Paradicsom, Tej ⁷ E: 250,38kcal Tel.zsír.: 3,20g CH: 28,87g Só: 1,16g Zsír: 10,11g Feh.: 10,35g 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	Meggy turmix ⁷ E: 127,37kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 16,25g Só: 0,17g Zsír: 4,35g Feh.: 5,34g Cuk: 5,00g Ca: 180,00mg	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	Almalé 100 % E: 92,00kcal Tel.zsír.: g CH: 22,60g Só: 0,01g Zsír: 0,20g Feh.: g Cuk: g 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, Sertésbrassói, Cékla savanyúság ¹⁰ E: 320,41kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 34,95g Só: 1,71g Zsír: 15,17g Feh.: 10,79g Cuk: g Ca: mg	Banán, Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Natúr sertésszelet ¹ E: 369,61kcal Tel.zsír.: 0,83g CH: 42,05g Só: 0,32g Zsír: 17,07g Feh.: 11,52g Cuk: 4,00g Ca: mg	Banán, Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Tojáspörkölt ^{1,3,7} E: 427,38kcal Tel.zsír.: 2,96g CH: 42,38g Só: 0,10g Zsír: 11,96g Feh.: 10,23g Cuk: g Ca: 30,00mg	Mandarin fél adag, Majorannás burgonyafőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 345,89kcal Tel.zsír.: 1,89g CH: 34,20g Só: 0,11g Zsír: 17,73g Feh.: 11,74g Cuk: g Ca: 20,00mg	Tavaszi zöldségleves sertés, Alma, Piskótatorta 4. csokis ^{1,3,6,7} E: 268,18kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 28,84g Só: 0,30g Zsír: 13,03g Feh.: 8,32g Cuk: 8,99g Ca: 48,00mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Sárgarépa tojáskrém ^{3,7,10} , TV paprika, Tej ⁷ E: 312,14kcal Tel.zsír.: 4,03g CH: 29,90g Só: 0,84g Zsír: 10,56g Feh.: 11,18g Cuk: g Ca: 204,00mg	vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Túrókrém(Lotti) ⁷ , Tea, Sörretek E: 159,56kcal Tel.zsír.: 0,39g CH: 25,49g Só: 1,27g Zsír: 2,72g Feh.: 7,68g Cuk: 5,00g Ca: 25,00mg	Tejes kifli ^{1,3,7} , Tej ⁷ , Vaniliás krémtúró (Milli) ⁷ E: 158,27kcal Tel.zsír.: 2,87g CH: 20,62g Só: 0,51g Zsír: 4,92g Feh.: 7,72g Cuk: 0,78g Ca: 204,00mg	Sajtkrém házi (Ammerlander) ^{7,8} , Paradicsom, Tej fél adag ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 282,95kcal Tel.zsír.: 6,04g CH: 28,94g Só: 1,33g Zsír: 12,51g Feh.: 13,24g Cuk: 0,66g Ca: 280,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , TV paprika, Tej ⁷ , Kockasajt(Medve) ⁷ E: 272,70kcal Tel.zsír.: 6,04g CH: 29,21g Só: 1,35g Zsír: 10,90g Feh.: 13,08g Cuk: 0,82g Ca: 304,00mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákrélék 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. Élesztőgomba és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kenyér és 13. Csokoládé 14. Csillagfűrt