

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. január 29 - 2024. február 2

Étkezés	2024.01.29 Hétfő	2024.01.30 Kedd	2024.01.31 Szerda	2024.02.01 Csütörtök	2024.02.02 Péntek
Reggeli	Vajas-mézes kenyér liga margarinnal ^{1,6} , Tej ⁷ E: 248,19kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 34,07g Só: 1,04g Zsír: 8,16g Feh.: 9,76g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Liga margarin, Paradicsom, Tej ⁷ , Sajtós párizsi E: 305,17kcal Tel.zsír.: 4,00g CH: 29,82g Só: 1,25g Zsír: 13,88g Feh.: 13,31g Cuk: g Ca: 204,00mg	Korpás kifli ^{1,3,7} , Uborkás tömlős krém# ⁷ , Tej ⁷ , Jégcsapretek E: 211,02kcal Tel.zsír.: 4,38g CH: 23,14g Só: 0,52g Zsír: 8,39g Feh.: 10,65g Cuk: 0,97g Ca: 204,00mg	Tojásrántotta ^{3,7} , Újhagyma, Tea, Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 397,76kcal Tel.zsír.: 1,03g CH: 57,90g Só: 0,90g Zsír: 6,45g Feh.: 13,84g Cuk: 5,66g Ca: 18,00mg	Barna zsemle ^{1,7,12} , Tavaszi felvágott ⁶ , Kígyóuborka, Tej ⁷ E: 252,57kcal Tel.zsír.: 3,78g CH: 32,08g Só: 1,18g Zsír: 8,21g Feh.: 11,97g 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	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	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 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 E: 21,01kcal Tel.zsír.: g CH: 5,15g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,01g Cuk: 5,00g Ca: mg
Ebéd	Alma, Paradicsomos húsgombóc ^{1,3,9} , Főtt burgonya mártáshoz E: 345,93kcal Tel.zsír.: 0,41g CH: 45,56g Só: 0,40g Zsír: 11,75g Feh.: 11,27g Cuk: 5,00g Ca: mg	Mandarin, Tejfölös halragu tésztával ^{1,3,4,7} E: 341,93kcal Tel.zsír.: 1,80g CH: 46,60g Só: 0,19g Zsír: 9,41g Feh.: 16,96g Cuk: g Ca: 20,00mg	Banán, Rakott brokkoli ^{3,7} E: 498,38kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 57,99g Só: 0,44g Zsír: 19,51g Feh.: 18,85g Cuk: g Ca: 110,00mg	Narancs, Sárgarépafozelék ^{1,7} , Sertés apró E: 293,29kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 28,03g Só: 0,57g Zsír: 14,72g Feh.: 11,17g Cuk: g Ca: 24,00mg	Tavaszi zöldségleves hús nélkül ⁹ , Alma, Túrós lepény ^{1,3,7,8} E: 305,39kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 40,46g Só: 0,36g Zsír: 10,28g Feh.: 10,22g Cuk: 6,99g Ca: 26,00mg
Uzsonna	Korpás kenyér ^{1,3,7} , Magyaros vajkrém(Tolle) ³ , TV paprika, Tej ⁷ E: 214,15kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 26,13g Só: 1,01g Zsír: 9,17g Feh.: 9,52g Cuk: 0,43g Ca: 204,00mg	Tej fél adag ⁷ , Kukoricás kenyér teavajjal ^{1,7} , Jégcsapretek E: 248,68kcal Tel.zsír.: 5,39g CH: 28,37g Só: 0,85g Zsír: 11,37g Feh.: 7,73g Cuk: 0,66g Ca: 120,00mg	Német zsemle ¹ , Alma fél adag, Liga margarin, Tea E: 173,07kcal Tel.zsír.: 1,23g CH: 28,11g Só: 0,79g Zsír: 4,67g Feh.: 3,79g Cuk: 5,00g Ca: mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Házi csirkemájkrém ^{7,10} , TV paprika, Tea virágmézzel E: 197,63kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 25,52g Só: 0,66g Zsír: 5,77g Feh.: 10,11g Cuk: g Ca: mg	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

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákmélek 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