

Bölcsödei étlap

Étlap

2024. február 12 - 2024. február 16

Étkezés	2024.02.12 Hétfő	2024.02.13 Kedd	2024.02.14 Szerda	2024.02.15 Csütörtök	2024.02.16 Péntek
Reggeli	Cukros kifli ^{1,3,7} , Tej fél adag ⁷ E: 120,68kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 15,28g Só: 0,26g Zsír: 4,30g Feh.: 5,08g Cuk: 1,72g Ca: 120,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Gépsonka (Pick), Liga margarin, Tea, Savanyú káposzta E: 202,65kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 25,48g Só: 1,16g Zsír: 6,77g Feh.: 8,59g Cuk: 5,00g Ca: mg	Korpás kenyér ^{1,3,7} , Kápia paprika, Főtt tojás ³ , Teavaj Lott ⁷ , Tej ⁷ E: 404,89kcal Tel.zsír.: 6,93g CH: 26,37g Só: 0,90g Zsír: 15,70g Feh.: 12,10g Cuk: 0,43g Ca: 204,00mg	Kígyóuborka, Tej ⁷ , Kukoricás kenyér liga margarinnal ^{1,7} , Sajtos párizsi E: 298,46kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 32,57g Só: 1,36g Zsír: 12,13g Feh.: 13,62g Cuk: 0,66g Ca: 204,00mg	Tejes kifli ^{1,3,7} , Körözött ⁷ , Tea, Hónapos retek E: 176,18kcal Tel.zsír.: 0,89g CH: 26,69g Só: 0,92g Zsír: 3,06g Feh.: 10,24g Cuk: 5,77g Ca: 26,00mg
Tízórai	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 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	limonádé E: 21,92kcal Tel.zsír.: g CH: 5,31g Só: g Zsír: 0,02g Feh.: 0,02g 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	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 fél adag, Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Natúr sertésszelet: E: 322,36kcal Tel.zsír.: 0,83g CH: 31,16g Só: 0,30g Zsír: 17,03g Feh.: 10,93g Cuk: 4,00g Ca: mg	Tojáslepeny sajttal ^{1,3,7} , Banán, Parajfőzelék ^{1,7} E: 398,92kcal Tel.zsír.: 3,57g CH: 36,66g Só: 0,41g Zsír: 11,99g Feh.: 11,93g Cuk: g Ca: 142,40mg	Narancs, Rizseshús pulykahúsból, Cékla savanyúság ¹⁰ E: 296,40kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 46,47g Só: 1,71g Zsír: 5,76g Feh.: 14,12g Cuk: g Ca: mg	Kiwi, Karalábefőzelék ^{1,7} , Vagdalt sertésből almával ^{1,3,8} E: 343,78kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 32,38g Só: 0,39g Zsír: 16,97g Feh.: 12,53g Cuk: 0,10g Ca: 58,00mg	Májgombóclevés ^{1,3} , Almás - diós kevert házi ^{1,3,7,8} E: 350,21kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 45,09g Só: 0,39g Zsír: 9,51g Feh.: 16,01g Cuk: 10,59g Ca: 24,00mg
Uzsonna	Félbarna kenyér ^{1,6} , Újhagyma, Házi csirkemájkrém ^{7,10} , Tej ⁷ E: 406,32kcal Tel.zsír.: 4,10g CH: 60,73g Só: 1,21g Zsír: 10,54g Feh.: 23,18g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Tej fél adag ⁷ , Túrós lepeny ^{1,3,7,8} E: 293,42kcal Tel.zsír.: 3,02g CH: 36,15g Só: 0,26g Zsír: 10,58g Feh.: 11,58g Cuk: 6,99g Ca: 146,00mg	Német zsemle ¹ , Hame tonhalkrém, Paradicsom, Tej fél adag ⁷ E: 212,69kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 26,46g Só: 1,05g Zsír: 8,05g Feh.: 8,13g Cuk: g Ca: 120,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Padlizsánkrém ^{7,10} , TV paprika, Tej ⁷ E: 234,08kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 31,79g Só: 0,81g Zsír: 6,57g Feh.: 10,61g Cuk: g Ca: 209,00mg	Kemencés kenyér ¹ , Sajtkrém házi (Ammerlander) ^{7,8} , Paradicsom, Tej ⁷ E: 315,34kcal Tel.zsír.: 7,23g CH: 30,56g Só: 1,49g Zsír: 14,40g Feh.: 15,55g Cuk: g Ca: 364,00mg

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