

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. március 25 - 2024. március 29

Étkezés	2024.03.25 Hétfő	2024.03.26 Kedd	2024.03.27 Szerda	2024.03.28 Csütörtök	2024.03.29 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	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Natúr vajkrém (Tolle) ⁷ , Kígyóuborka, Tej ⁷ E: 248,44kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 28,68g Só: 0,80g Zsír: 9,86g Feh.: 9,91g Cuk: g Ca: 204,00mg	Kápia paprika, Tej ⁷ , Kukoricás kenyér liga margarinnal ^{1,7} , Sajtos párizsi E: 302,58kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 33,38g Só: 1,35g Zsír: 12,15g Feh.: 13,74g Cuk: 0,66g Ca: 204,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Uborkás tömlős krém# ⁷ , TV paprika, Tej fél adag ⁷ E: 213,13kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 26,48g Só: 0,72g Zsír: 7,18g Feh.: 9,38g Cuk: g Ca: 120,00mg	Kemencés kenyér ¹ , Körözött ⁷ , Tej fél adag ⁷ , Lilahagyma E: 213,61kcal Tel.zsír.: 2,26g CH: 28,70g Só: 0,94g Zsír: 5,81g Feh.: 11,19g Cuk: g Ca: 146,00mg
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	Tea E: 21,01kcal Tel.zsír.: g CH: 5,15g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,01g 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
Ebéd	Narancs, Brokkoli főzelék ^{1,7} , Halfasirt ^{1,3,4,9} E: 318,72kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 31,53g Só: 0,44g Zsír: 11,01g Feh.: 19,07g Cuk: 0,10g Ca: 20,00mg	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	Banán, Csőben sült karfiol csirke ^{1,3,7,8} E: 396,94kcal Tel.zsír.: 5,51g CH: 39,57g Só: 0,55g Zsír: 14,94g Feh.: 19,06g Cuk: g Ca: 179,00mg	Gyümölcsmártás ^{1,7} , Pirított dara ¹ , Főtt hús, sertéscomb E: 420,03kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 52,81g Só: 1,10g Zsír: 16,50g Feh.: 14,25g Cuk: 7,99g Ca: 20,00mg	Alma, Rakott káposzta ⁷ E: 327,45kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 41,80g Só: 0,98g Zsír: 12,54g Feh.: 10,91g Cuk: g Ca: 20,00mg
Uzsonna	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Diós sajtkrém (Ammerlander) ^{7,8} , Paradicsom, Tej fél adag ⁷ E: 290,91kcal Tel.zsír.: 6,69g CH: 25,71g Só: 1,37g Zsír: 14,64g Feh.: 13,35g Cuk: g Ca: 280,00mg	Tej ⁷ , Sajtos-túrós pogácsa házi ^{1,3,7} E: 318,71kcal Tel.zsír.: 4,76g CH: 41,91g Só: 0,36g Zsír: 10,31g Feh.: 14,82g Cuk: 0,50g Ca: 284,40mg	Tejes kifli ^{1,3,7} , Gyümölcsjoghurt (Riska) ⁷ , Tea E: 200,25kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 33,40g Só: 0,68g Zsír: 4,50g Feh.: 6,09g Cuk: 15,52g Ca: 146,52mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Teavaj Lotti ⁷ , Tej ⁷ , póréhagyma E: 284,90kcal Tel.zsír.: 6,46g CH: 31,45g Só: 1,00g Zsír: 13,20g Feh.: 10,14g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Barna zsemle ^{1,7,12} , Zala felvágott ⁶ , Flora Gold margarin, TV paprika, Tej ⁷ E: 297,83kcal Tel.zsír.: 5,03g CH: 32,08g Só: 1,31g Zsír: 12,81g Feh.: 13,13g Cuk: g Ca: 204,00mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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