

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. április 15 - 2024. április 19

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
Reggeli	Tej ₇ , Vajas-lekváros kenyér _{1,6,7} E: 260,39kcal Tel.zsír.: 3,53g CH: 35,76g Só: 1,00g Zsír: 8,66g Feh.: 9,79g Cuk: 5,49g Ca: 204,00mg	Tejbedara fahéjas szórattal ₁ , Tea E: 282,46kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 47,72g Só: 0,23g Zsír: 5,88g Feh.: 9,27g Cuk: 17,48g Ca: 240,00mg	Erdélyi burgonyás kenyér _{1,12} , Magyaros vajkrém(Tolle) ₃ , Tej fél adag ₇ , Jégcsapretek E: 183,26kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 25,07g Só: 0,99g Zsír: 7,12g Feh.: 7,31g Cuk: g Ca: 120,00mg	vezér rozsos kenyér 0,75 kg _{1,12} , Főtt tojás ₃ , Teavaj Lotti ₇ , Tej fél adag ₇ , Hónapos retek E: 428,34kcal Tel.zsír.: 5,94g CH: 33,50g Só: 1,46g Zsír: 14,06g Feh.: 14,47g Cuk: g Ca: 120,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér _{1,7} , Tea, Jégsaláta, Kockasajt(Medve) ₇ E: 187,41kcal Tel.zsír.: 4,04g CH: 24,75g Só: 1,16g Zsír: 6,09g Feh.: 7,07g Cuk: 5,82g Ca: 100,00mg
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 virágmézzel E: 18,26kcal Tel.zsír.: g CH: 4,35g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,06g 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	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
Ebéd	Narancs, Zöldfűszeres halfilé _{1,4} , Kuszkus ₁ E: 277,48kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 42,66g Só: 0,18g Zsír: 4,18g Feh.: 15,78g Cuk: g Ca: mg	Alma, Zöldborsó főzelék _{1,7} , Tojáspörkölt _{1,3,7} E: 459,10kcal Tel.zsír.: 2,27g CH: 45,98g Só: 0,10g Zsír: 10,82g Feh.: 17,22g Cuk: 5,00g Ca: 58,00mg	Mandarin, Rakott káposzta bulgurral _{1,7} E: 346,78kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 44,10g Só: 0,99g Zsír: 13,89g Feh.: 12,93g Cuk: g Ca: 20,00mg	Kiwi, Sárgarépa főzelék _{1,7} , Natúr pulykamellfilé ₁ E: 255,18kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 29,58g Só: 0,57g Zsír: 6,11g Feh.: 18,86g Cuk: g Ca: 24,00mg	Álfoldi gulyásleves sertés, Sütőtökös pite _{1,3,7} E: 524,49kcal Tel.zsír.: 4,97g CH: 54,03g Só: 0,43g Zsír: 28,11g Feh.: 12,60g Cuk: 9,99g Ca: 10,00mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér _{1,7} , Házi csirkemájkrém _{7,10} , Tej ₇ , póréhagyma E: 286,45kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 31,12g Só: 0,86g Zsír: 10,50g Feh.: 15,99g Cuk: g Ca: 204,00mg	Félbarna kenyér _{1,6} , Paradicsom, Tea, Párizsi krém(Pick) _{6,7} E: 185,29kcal Tel.zsír.: 0,95g CH: 26,92g Só: 1,08g Zsír: 6,13g Feh.: 5,62g Cuk: 5,60g Ca: mg	Tea friss citrommal és cukorral, Jégsaláta, Sajt felfűjt _{1,3,7} E: 328,85kcal Tel.zsír.: 8,42g CH: 16,67g Só: 0,81g Zsír: 18,78g Feh.: 12,78g Cuk: 5,00g Ca: 312,00mg	Tejes kifli _{1,3,7} , Gyümölcsjoghurt (Riska) ₇ , Tej fél adag ₇ E: 239,47kcal Tel.zsír.: 4,13g CH: 33,55g Só: 0,80g Zsír: 7,29g Feh.: 9,48g Cuk: 10,53g Ca: 266,52mg	Céklás túrókrém(Lotti) ₇ , Kápia paprika, Tej fél adag ₇ , Kukoricás kenyér _{1,7} E: 217,35kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 30,55g Só: 0,86g Zsír: 5,35g Feh.: 11,20g Cuk: 0,66g Ca: 141,00mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető