

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. május 6 - 2024. május 10

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
Reggeli	Kalács ^{1,3,7} , Karamellás tej ⁷ E: 249,69kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 33,53g Só: 0,19g Zsír: 7,84g Feh.: 10,30g Cuk.: 14,01g Ca: 204,00mg	Tojásrántotta hagymával, paprikával ³ , Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Kígyóborka, Tea friss citrommal és virágmézzel E: 287,61kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 24,41g Só: 0,61g Zsír: 5,62g Feh.: 6,81g Cuk.: 1,25g Ca: mg	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Tonhalkrém tejfőllel ^{7,10} , Tej ⁷ , Jégsaláta E: 205,14kcal Tel.zsír.: 2,99g CH: 28,15g Só: 0,97g Zsír: 5,74g Feh.: 9,39g Cuk.: 9,71g Ca: 209,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Avokádókrém ⁷ , Paradicsom, Tej ⁷ E: 291,56kcal Tel.zsír.: 4,01g CH: 31,33g Só: 0,84g Zsír: 13,20g Feh.: 10,56g Cuk.: 10,06g Ca: 216,00mg	Tejes kifli ^{1,3,7} , Vaniliás túrókrém (Lotti) ⁷ , Tea E: 132,23kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 22,90g Só: 0,33g Zsír: 2,10g Feh.: 5,27g Cuk.: 6,43g Ca: 21,00mg
Tízórai	limonádé citromból E: 34,26kcal Tel.zsír.: g CH: 7,45g Só: 0,00g Zsír: 0,12g Feh.: 0,08g Cuk.: 7,45g Ca: mg	Tea E: 21,01kcal Tel.zsír.: g CH: 5,15g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,01g Cuk.: 0,04g Ca: mg	Hey-Ho almalé 100 % E: 92,00kcal Tel.zsír.: g CH: 22,60g Só: 0,01g Zsír: 0,20g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg	limonádé E: 21,92kcal Tel.zsír.: g CH: 5,31g Só: g Zsír: 0,02g Feh.: 0,02g Cuk.: 5,09g 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.: 0,23g Ca: mg
Ebéd	Alma, Rakott kelkáposzta ⁷ E: 324,44kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 35,43g Só: 0,21g Zsír: 14,11g Feh.: 13,08g Cuk.: 11,89g Ca: 20,00mg	Banán fél adag, Karálbézfőzelék ^{1,7} , Pulyka ragu ¹ E: 317,07kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 33,15g Só: 0,38g Zsír: 12,19g Feh.: 18,61g Cuk.: 13,82g Ca: 58,00mg	Alma, Céklás burgonyapüré ⁷ , Vagdalt ^{1,3} E: 347,89kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 35,39g Só: 0,28g Zsír: 15,53g Feh.: 11,71g Cuk.: 10,23g Ca: 60,00mg	Banán, Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Sült csirke felsőcomb E: 362,38kcal Tel.zsír.: 0,56g CH: 50,03g Só: 0,26g Zsír: 16,07g Feh.: 14,09g Cuk.: 37,19g Ca: mg	Narancs, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Rántott halrudak ^{1,4} E: 423,31kcal Tel.zsír.: 1,06g CH: 57,07g Só: 0,08g Zsír: 11,51g Feh.: 21,74g Cuk.: 14,91g Ca: 48,00mg
Uzsonna	Zala felvágott(Familia) ⁶ , Paradicsom, Tej ⁷ , Kukoricás kenyér margarinnal ^{1,7} E: 289,21kcal Tel.zsír.: 4,04g CH: 32,44g Só: 1,42g Zsír: 11,58g Feh.: 13,17g Cuk.: 9,67g Ca: 204,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Brokkolis sajtkrém ^{7,8} , Kápia paprika, Tej ⁷ E: 319,13kcal Tel.zsír.: 7,11g CH: 31,57g Só: 1,49g Zsír: 14,34g Feh.: 15,81g Cuk.: 10,05g Ca: 364,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Házi csirkemájkrém ^{7,10} , Tej ⁷ , Csemege uborka E: 284,01kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 32,67g Só: 2,25g Zsír: 9,83g Feh.: 16,16g Cuk.: 11,32g Ca: 204,00mg	Tej fél adag ⁷ , Almás - diós kevert házi ^{1,3,7,8} E: 250,52kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 31,12g Só: 0,22g Zsír: 9,28g Feh.: 7,47g Cuk.: 18,53g Ca: 144,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , TV paprika, Kakaó neskakaóból ⁷ , Párizsi krém ^{6,7} E: 280,10kcal Tel.zsír.: 3,53g CH: 33,35g Só: 1,32g Zsír: 11,04g Feh.: 11,80g Cuk.: 9,64g Ca: 204,00mg

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