

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. május 20 - 2024. május 24

Étkezés	2024.05.20 Hétfő	2024.05.21 Kedd	2024.05.22 Szerda	2024.05.23 Csütörtök	2024.05.24 Péntek
Reggeli	Német zsemle ¹ , Fokhagymás petrezselymes vajkrém, Paradicsom, Tea E: 125,29kcal Tel.zsír.: 0,09g CH: 26,05g Só: 0,72g Zsír: 0,35g Feh.: 3,81g Cuk.: 5,67g Ca: mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Sonkakrém ⁷ , TV paprika, Tea E: 180,50kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 25,12g Só: 0,72g Zsír: 5,58g Feh.: 6,32g Cuk.: 5,67g Ca: 2,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Tojáskrém ^{3,7,10} , Kápia paprika, Tea virágmézzel E: 214,85kcal Tel.zsír.: 0,97g CH: 26,55g Só: 0,82g Zsír: 4,38g Feh.: 5,57g Cuk.: 0,75g Ca: mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Tömlős sajtkrém ⁷ , Kígyóuborka, Tea E: 183,90kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 26,12g Só: 0,61g Zsír: 5,40g Feh.: 6,41g Cuk.: 5,83g Ca: mg	Magvas zsemle ^{1,3,7} , Főtt virsl ⁶ , Mustár ¹⁰ , Tej ⁷ , Lilahagyma E: 358,06kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 26,44g Só: 2,08g Zsír: 20,31g Feh.: 17,41g Cuk.: 10,67g Ca: 204,00mg
Tízórai	Narancs-citrom turmix E: 47,40kcal Tel.zsír.: g CH: 11,07g Só: 0,00g Zsír: 0,08g Feh.: 0,10g Cuk.: 11,07g 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	Tea E: 21,01kcal Tel.zsír.: g CH: 5,15g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,01g Cuk.: 5,04g Ca: mg	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 virágmézzel E: 16,11kcal Tel.zsír.: g CH: 4,28g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,03g Cuk.: 0,04g Ca: mg
Ebéd	Alma, Csirkemáj rizotto reszelt sajttal ^{7,9} , Uborkasaláta E: 335,33kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 39,78g Só: 0,55g Zsír: 10,05g Feh.: 20,20g Cuk.: 10,87g Ca: 160,00mg	Banán, Csőben sült brokkoli sertés ^{1,3,7,8} E: 447,87kcal Tel.zsír.: 5,45g CH: 37,26g Só: 0,57g Zsír: 22,03g Feh.: 18,29g Cuk.: 26,32g Ca: 179,00mg	Alma fél adag, Rántott csirke szelet tepsiben ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ E: 483,37kcal Tel.zsír.: 2,87g CH: 56,73g Só: 0,51g Zsír: 16,53g Feh.: 18,84g Cuk.: 4,98g Ca: 48,00mg	Alma fél adag, Paradicsomos húsgombóc ^{1,3,9} , Főtt burgonya fél adag E: 331,89kcal Tel.zsír.: 0,41g CH: 42,72g Só: 0,40g Zsír: 11,59g Feh.: 11,11g Cuk.: 8,13g Ca: mg	Banán, Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Csirkepörkölt paradicsommal és paprikával E: 300,83kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 40,85g Só: 0,13g Zsír: 7,75g Feh.: 16,24g Cuk.: 24,05g Ca: 20,00mg
Uzsonna	Kakaós csiga házi ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 398,55kcal Tel.zsír.: 5,33g CH: 50,86g Só: 0,24g Zsír: 15,58g Feh.: 12,38g Cuk.: 15,11g Ca: 228,00mg	Gyümölcsjoghurt házi szilvás ⁷ , Kemencés kenyér ¹ E: 244,40kcal Tel.zsír.: 3,05g CH: 37,54g Só: 1,25g Zsír: 5,96g Feh.: 9,38g Cuk.: 16,57g Ca: 180,00mg	Korpás kifli ^{1,3,7} , Liga margarin, Trappista sajt feltétként(Ammerlander) ⁷ , Tej fél adag, Jégcsapretek E: 238,64kcal Tel.zsír.: 6,28g CH: 18,40g Só: 0,99g Zsír: 13,01g Feh.: 11,80g Cuk.: 6,78g Ca: 280,00mg	Tej ⁷ , Tökmagos pogácsa házi ^{1,3,7} E: 416,65kcal Tel.zsír.: 7,76g CH: 41,07g Só: 0,49g Zsír: 20,13g Feh.: 15,75g Cuk.: 10,45g Ca: 312,00mg	Tejes kifli ^{1,3,7} , Meggyes túrókrém(Lotti) ⁷ , Tea E: 146,24kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 24,34g Só: 0,33g Zsír: 2,52g Feh.: 6,20g Cuk.: 6,03g Ca: 25,00mg

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. Csillagfürt
A változtatás jogát fenntartjuk!
Élelmezésvezető