

Bölcsödei étlap

Étlap

2024. június 10 - 2024. június 14

| Étkezés | 2024.06.10<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                             | 2024.06.11<br>Kedd                                                                                                                                                                                                  | 2024.06.12<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                            | 2024.06.13<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                           | 2024.06.14<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | Kalács <sup>1,3,7</sup> , Vaniliás tej <sup>7</sup><br><br>E: 237,63kcal<br>Tel.zsír.: 2,58g<br>CH: 30,53g<br>Só: 0,19g<br><br>Zsír: 7,84g<br>Feh.: 10,30g<br>Cuk.: 11,01g<br>Ca: 204,00mg                                                                                      | Félbarna kenyér <sup>1,6</sup> ,<br>Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> ,<br>Paradicsom, Tea<br><br>E: 218,15kcal<br>Tel.zsír.: 0,97g<br>CH: 27,15g<br>Só: 0,82g<br><br>Zsír: 4,38g<br>Feh.: 5,47g<br>Cuk.: 5,74g<br>Ca: mg | Barna zsemle <sup>1,7,12</sup> , Teavaj<br>Lotti <sup>7</sup> , TV paprika, Tej <sup>7</sup><br><br>E: 290,60kcal<br>Tel.zsír.: 6,54g<br>CH: 31,98g<br>Só: 0,81g<br><br>Zsír: 13,33g<br>Feh.: 10,02g<br>Cuk.: 9,74g<br>Ca: 204,00mg             | Snidlinges túrókrém<br>(Lotti) <sup>7</sup> , Kígyóborka, Tej<br>fél adag <sup>7</sup> , Kukoricás<br>kenyér <sup>1,7</sup><br><br>E: 210,34kcal<br>Tel.zsír.: 1,83g<br>CH: 29,03g<br>Só: 0,86g<br><br>Zsír: 5,33g<br>Feh.: 11,05g<br>Cuk.: 6,46g<br>Ca: 141,00mg | Teljes kiőrlésű búza<br>kenyér <sup>1,7</sup> , Tej <sup>7</sup> , Jégsaláta,<br>Hentes sertésmájás<br><br>E: 248,61kcal<br>Tel.zsír.: 4,04g<br>CH: 28,45g<br>Só: 1,11g<br><br>Zsír: 9,04g<br>Feh.: 11,90g<br>Cuk.: 9,53g<br>Ca: 204,00mg |
| Tízórai | limonádé citromból<br><br>E: 34,26kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 7,45g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,12g<br>Feh.: 0,08g<br>Cuk.: 7,45g<br>Ca: mg                                                                                                                                     | Tea friss citrommal és<br>virágmézzel<br><br>E: 18,26kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 4,35g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,06g<br>Feh.: 0,06g<br>Cuk.: 0,23g<br>Ca: mg                                                      | Narancs-citrom turmix<br><br>E: 47,40kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 11,07g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,08g<br>Feh.: 0,10g<br>Cuk.: 11,07g<br>Ca: mg                                                                                                | Tea<br><br>E: 21,01kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 5,15g<br>Só: g<br><br>Zsír: 0,01g<br>Feh.: 0,01g<br>Cuk.: 5,04g<br>Ca: mg                                                                                                                                          | limonádé<br><br>E: 21,92kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 5,31g<br>Só: g<br><br>Zsír: 0,02g<br>Feh.: 0,02g<br>Cuk.: 5,09g<br>Ca: mg                                                                                                             |
| Ebéd    | Körte, Hawaii<br>csirkemell <sup>1,3,7,9</sup> , Főtt rizs<br><br>E: 322,32kcal<br>Tel.zsír.: 0,62g<br>CH: 49,91g<br>Só: 0,07g<br><br>Zsír: 6,16g<br>Feh.: 15,66g<br>Cuk.: 13,76g<br>Ca: mg                                                                                     | Cseresznye,<br>Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Pulyka<br>tokány<br><br>E: 1 234,18kcal<br>Tel.zsír.: 1,58g<br>CH: 203,16g<br>Só: 0,11g<br><br>Zsír: 13,90g<br>Feh.: 80,61g<br>Cuk.: 14,84g<br>Ca: 20,00mg           | Alma, Zöldborsós<br>csirkemáj, Főtt bulgur <sup>1</sup><br><br>E: 307,38kcal<br>Tel.zsír.: 0,72g<br>CH: 42,32g<br>Só: 0,03g<br><br>Zsír: 8,33g<br>Feh.: 17,23g<br>Cuk.: 6,68g<br>Ca: mg                                                         | Banán, Zellerfőzelék <sup>1,7</sup> ,<br>Sajtos tojásfelfújt <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 419,66kcal<br>Tel.zsír.: 5,73g<br>CH: 44,89g<br>Só: 1,05g<br><br>Zsír: 14,20g<br>Feh.: 13,40g<br>Cuk.: 24,76g<br>Ca: 198,00mg                                             | Alföldi gulyásleves<br>sertés, Nektarin, Diós<br>nudli <sup>1,3,8</sup><br><br>E: 416,04kcal<br>Tel.zsír.: 1,24g<br>CH: 53,61g<br>Só: 0,20g<br><br>Zsír: 16,18g<br>Feh.: 13,33g<br>Cuk.: 16,23g<br>Ca: mg                                 |
| Uzsonna | Teljes kiőrlésű búza<br>kenyér <sup>1,7</sup> , Zala felvágott<br>(Familia) <sup>6</sup> , Liga margarin,<br>Tej <sup>7</sup> , Sörretek<br><br>E: 295,75kcal<br>Tel.zsír.: 5,46g<br>CH: 28,36g<br>Só: 1,36g<br><br>Zsír: 14,02g<br>Feh.: 12,63g<br>Cuk.: 9,56g<br>Ca: 204,00mg | Mákos kevert <sup>1,3,7</sup> , Tej <sup>7</sup><br><br>E: 428,80kcal<br>Tel.zsír.: 6,69g<br>CH: 42,24g<br>Só: 0,37g<br><br>Zsír: 20,19g<br>Feh.: 12,39g<br>Cuk.: 24,68g<br>Ca: 218,40mg                            | Korpás kifli <sup>1,3,7</sup> , Tej <sup>7</sup> ,<br>Paradicsom, Párizsi krém<br>(Pick) <sup>6,7</sup><br><br>E: 226,37kcal<br>Tel.zsír.: 3,57g<br>CH: 22,08g<br>Só: 0,79g<br><br>Zsír: 10,86g<br>Feh.: 10,06g<br>Cuk.: 10,16g<br>Ca: 204,00mg | Gyümölcsjoghurt házi<br>almás <sup>7</sup> , Erdélyi<br>burgonyás kenyér <sup>1,12</sup> , Tea<br>virágmézzel<br><br>E: 252,33kcal<br>Tel.zsír.: 3,02g<br>CH: 39,78g<br>Só: 1,22g<br><br>Zsír: 6,08g<br>Feh.: 8,84g<br>Cuk.: 16,83g<br>Ca: 180,00mg               | Sonkafelfújt <sup>1,3,7</sup> , TV<br>paprika, Tea friss<br>citrommal és cukorral<br><br>E: 139,22kcal<br>Tel.zsír.: 1,98g<br>CH: 11,50g<br>Só: 0,33g<br><br>Zsír: 6,72g<br>Feh.: 8,12g<br>Cuk.: 6,98g<br>Ca: 30,00mg                     |

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

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető