

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. június 24 - 2024. június 28

| Étkezés | 2024.06.24<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                | 2024.06.25<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                           | 2024.06.26<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                         | 2024.06.27<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                     | 2024.06.28<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | Kakaó <sup>7</sup> , Fatörzs stangli<br>liga margarinnal<br><br>E: 156,26kcal<br>Tel.zsír.: 3,59g<br>CH: 14,40g<br>Só: 0,24g<br><br>Zsír: 8,17g<br>Feh.: 6,10g<br>Cuk.: 14,03g<br>Ca: 204,00mg                                                                     | vezér rozsos kenyér 0,75<br>kg <sup>1,12</sup> , Kaliforniai paprika,<br>Tej fél adag <sup>7</sup> , Kockasajt<br>(Medve) <sup>7</sup><br><br>E: 222,96kcal<br>Tel.zsír.: 5,37g<br>CH: 26,11g<br>Só: 1,43g<br><br>Zsír: 8,27g<br>Feh.: 10,42g<br>Cuk.: 7,02g<br>Ca: 220,00mg | Vágott zsemle <sup>1</sup> , Főtt<br>virslis, Ketchup, Tej fél<br>adag <sup>7</sup><br><br>E: 302,77kcal<br>Tel.zsír.: 1,52g<br>CH: 27,32g<br>Só: 2,52g<br><br>Zsír: 15,09g<br>Feh.: 14,14g<br>Cuk.: 10,70g<br>Ca: 120,00mg                                                  | Félbarna kenyér <sup>1,6</sup> ,<br>Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> , Tea friss<br>citrommal és<br>virágmézzel, Lilahagyma<br><br>E: 218,93kcal<br>Tel.zsír.: 0,97g<br>CH: 27,21g<br>Só: 0,82g<br><br>Zsír: 4,42g<br>Feh.: 5,56g<br>Cuk.: 2,59g<br>Ca: mg       | Teljes kiőrlésű búza<br>kenyér <sup>1,7</sup> , Diós sajtkrém<br>(Ammerlander) <sup>7,8</sup> ,<br>Újhagyma, Kakaó<br>neskakaóból <sup>7</sup><br><br>E: 482,57kcal<br>Tel.zsír.: 8,07g<br>CH: 61,15g<br>Só: 1,49g<br><br>Zsír: 18,14g<br>Feh.: 23,51g<br>Cuk.: 10,17g<br>Ca: 364,00mg |
| Tízórai | 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 friss citrommal és<br>cukorral<br><br>E: 23,16kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 5,23g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,06g<br>Feh.: 0,04g<br>Cuk.: 5,23g<br>Ca: mg                                                                                                                  | 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                                                                                                                                  | Almalé 100 %<br><br>E: 92,00kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 22,60g<br>Só: 0,01g<br><br>Zsír: 0,20g<br>Feh.: g<br>Cuk.: g<br>Ca: mg                                                                                                                              | Tea friss citrommal és<br>mézzel<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                                                                                                                              |
| Ebéd    | Alma, Rakott sárgarépa <sup>7</sup><br><br>E: 375,32kcal<br>Tel.zsír.: 4,18g<br>CH: 40,42g<br>Só: 0,83g<br><br>Zsír: 16,72g<br>Feh.: 14,55g<br>Cuk.: 16,89g<br>Ca: 140,00mg                                                                                        | Őszibarack, Kelkáposzta<br>főzelék <sup>1</sup> , Csirke apró <sup>1</sup><br><br>E: 247,54kcal<br>Tel.zsír.: 0,83g<br>CH: 28,58g<br>Só: 0,14g<br><br>Zsír: 7,95g<br>Feh.: 15,24g<br>Cuk.: 12,40g<br>Ca: mg                                                                  | Cseresznye,<br>Harcspaprikás <sup>1,4,7</sup> , Főtt<br>bulgur <sup>1</sup><br><br>E: 336,68kcal<br>Tel.zsír.: 1,78g<br>CH: 52,31g<br>Só: 0,20g<br><br>Zsír: 8,14g<br>Feh.: 15,50g<br>Cuk.: 13,84g<br>Ca: 20,00mg                                                            | Alma, Parajfőzelék <sup>1,7</sup> ,<br>Vagdalt <sup>1,3</sup> , Főtt burgonya<br>fél adag<br><br>E: 335,57kcal<br>Tel.zsír.: 1,15g<br>CH: 34,47g<br>Só: 0,26g<br><br>Zsír: 14,03g<br>Feh.: 13,31g<br>Cuk.: 10,37g<br>Ca: 48,00mg                            | Banán fél adag,<br>Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Főtt<br>tojás <sup>3</sup><br><br>E: 417,40kcal<br>Tel.zsír.: 1,20g<br>CH: 48,46g<br>Só: 0,10g<br><br>Zsír: 5,37g<br>Feh.: 16,74g<br>Cuk.: 18,15g<br>Ca: 48,00mg                                                                 |
| Uzsonna | Teljes kiőrlésű búza<br>kenyér <sup>1,7</sup> , Snidlinges<br>túrókrém(Lotti) <sup>7</sup> , TV<br>paprika, Tej <sup>7</sup><br><br>E: 247,82kcal<br>Tel.zsír.: 3,17g<br>CH: 29,78g<br>Só: 0,81g<br><br>Zsír: 7,86g<br>Feh.: 13,16g<br>Cuk.: 9,76g<br>Ca: 225,00mg | Tea virágmézzel,<br>Masánszky-rizs almával<br>és fahéjjal <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 442,49kcal<br>Tel.zsír.: 5,53g<br>CH: 56,95g<br>Só: 0,27g<br><br>Zsír: 19,57g<br>Feh.: 9,87g<br>Cuk.: 18,44g<br>Ca: 120,00mg                                                            | Tejes kifli liga<br>margarinnal <sup>1,3,7</sup> , Alma fél<br>adag, Tej <sup>7</sup> , Trappista sajt<br>(Ammerlander) <sup>7</sup><br><br>E: 262,71kcal<br>Tel.zsír.: 6,27g<br>CH: 23,45g<br>Só: 0,85g<br><br>Zsír: 13,87g<br>Feh.: 10,61g<br>Cuk.: 12,82g<br>Ca: 284,00mg | Erdélyi burgonyás<br>kenyér <sup>1,12</sup> , Házi<br>csirkemájkrém <sup>7,10</sup> , TV<br>paprika, Tej <sup>7</sup><br><br>E: 273,11kcal<br>Tel.zsír.: 4,06g<br>CH: 29,85g<br>Só: 1,01g<br><br>Zsír: 9,84g<br>Feh.: 15,59g<br>Cuk.: 9,89g<br>Ca: 204,00mg | limonádé, Túrós rudi <sup>5,7</sup><br><br>E: 23,13kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 5,42g<br>Só: g<br><br>Zsír: 0,09g<br>Feh.: 0,05g<br>Cuk.: 5,09g<br>Ca: mg                                                                                                                               |

**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