

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. július 1 - 2024. július 5

Étkezés	2024.07.01 Hétfő	2024.07.02 Kedd	2024.07.03 Szerda	2024.07.04 Csütörtök	2024.07.05 Péntek
Reggeli	Tej ⁷ , Vajas-lekváros kenyér teavajjal ^{1,6,7} E: 302,11kcal Tel.zsír.: 6,45g CH: 35,78g Só: 1,00g Zsír: 13,16g Feh.: 9,81g Cuk.: 15,47g Ca: 204,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Zöldfűszeres sajtkrém házi # # # ^{7,8} , Paradicsom, Tej fél adag ⁷ E: 283,47kcal Tel.zsír.: 5,46g CH: 31,44g Só: 1,12g Zsír: 11,79g Feh.: 12,96g Cuk.: 6,08g Ca: 240,00mg	Kemencés kenyér ¹ , Gépsonka (Pick), Kaliforniai paprika, Liga margarin, Tej fél adag ⁷ E: 239,02kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 27,01g Só: 1,21g Zsír: 8,96g Feh.: 12,13g Cuk.: 5,93g Ca: 120,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Liga margarin, TV paprika, Tej fél adag ⁷ E: 349,27kcal Tel.zsír.: 3,42g CH: 25,28g Só: 0,79g Zsír: 10,59g Feh.: 10,13g Cuk.: 5,85g Ca: 120,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Hame tonhalkrém, Kígyóuborka, Tej ⁷ E: 255,80kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 30,46g Só: 1,21g Zsír: 10,08g Feh.: 10,82g Cuk.: 9,97g Ca: 204,00mg
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 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	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	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 cukorral E: 23,16kcal Tel.zsír.: g CH: 5,23g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,04g Cuk.: 5,23g Ca: mg
Ebéd	Alma, Reszelt csirkemáj, Főtt rizs, Uborkasaláta E: 306,85kcal Tel.zsír.: 1,35g CH: 44,04g Só: 0,11g Zsír: 7,84g Feh.: 14,05g Cuk.: 11,22g Ca: mg	Nektarin, Cukkinis halas rakott tészta ^{1,3,4,7} E: 406,41kcal Tel.zsír.: 4,53g CH: 53,64g Só: 0,46g Zsír: 13,50g Feh.: 17,28g Cuk.: 11,75g Ca: 140,00mg	Görögdinnye, Csöben sült zöldbab sertés ^{1,3,7,8} E: 767,47kcal Tel.zsír.: 5,46g CH: 91,67g Só: 0,50g Zsír: 25,02g Feh.: 40,01g Cuk.: 10,39g Ca: 179,00mg	Banán, Sertéspörkölt paradicsommal és paprikával, Kelbimbó főzelék ¹ E: 324,28kcal Tel.zsír.: 0,41g CH: 39,22g Só: 0,13g Zsír: 13,46g Feh.: 11,17g Cuk.: 23,90g Ca: mg	Túrós-szilvás pite ^{1,3,7} , Zöldségleves csirke tészta nélkül ¹ E: 460,09kcal Tel.zsír.: 4,15g CH: 49,96g Só: 0,78g Zsír: 19,96g Feh.: 15,51g Cuk.: 15,43g Ca: 34,00mg
Uzsonna	Vágott zsemle ¹ , Liga margarin, póréhagyma, Tej fél adag ⁷ , Sajtos párizsi E: 240,74kcal Tel.zsír.: 2,67g CH: 24,68g Só: 1,05g Zsír: 11,05g Feh.: 10,20g Cuk.: 5,93g Ca: 120,00mg	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Tea, Jégsaláta, Házi húskrém ⁷ E: 209,88kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 24,23g Só: 0,80g Zsír: 9,49g Feh.: 6,32g Cuk.: 5,70g Ca: mg	Tea, Túrós batyu házi ^{1,3,7} E: 240,26kcal Tel.zsír.: 1,11g CH: 37,02g Só: 0,04g Zsír: 5,74g Feh.: 8,84g Cuk.: 11,13g Ca: 44,00mg	vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Kápia paprika, Tea, Natúr joghurt ⁷ E: 220,17kcal Tel.zsír.: 0,08g CH: 32,33g Só: 1,21g Zsír: 5,86g Feh.: 8,87g Cuk.: 5,52g Ca: 180,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Fokhagymás petrezselymes vajkrém, Tej fél adag ⁷ , Paradicsom E: 167,97kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 27,02g Só: 0,92g Zsír: 3,24g Feh.: 7,55g Cuk.: 5,91g Ca: 120,00mg

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