

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. július 15 - 2024. július 19

Étkezés	2024.07.15 Hétfő	2024.07.16 Kedd	2024.07.17 Szerda	2024.07.18 Csütörtök	2024.07.19 Péntek
Reggeli	Magvas zsemle ^{1,3,7} , Pulykamell sonka, Liga margarin, TV paprika, Tej fél adag ⁷ E: 195,60kcal Tel.zsír.: 2,99g CH: 17,81g Só: 0,18g Zsír: 9,73g Feh.: 8,95g Cuk.: 5,33g Ca: 120,00mg	Tojásrántotta ^{3,7} , Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Paradicsom, Tej ⁷ E: 361,70kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 29,93g Só: 0,81g Zsír: 11,25g Feh.: 12,41g Cuk.: 10,33g Ca: 222,00mg	Kakaó ⁷ , Fatörzs stangli E: 458,38kcal Tel.zsír.: 2,78g CH: 53,93g Só: 0,19g Zsír: 21,02g Feh.: 12,64g Cuk.: 14,01g Ca: 204,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Teavaj Lotti ⁷ , Reszelt sárgarépa, Tej ⁷ E: 289,34kcal Tel.zsír.: 6,74g CH: 29,88g Só: 0,86g Zsír: 13,88g Feh.: 9,78g Cuk.: 11,20g Ca: 204,00mg	vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Tavaszi felvágott ⁶ , Liga margarin, Tej fél adag ⁷ , Lilahagyma E: 239,37kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 26,66g Só: 1,32g Zsír: 10,36g Feh.: 9,20g Cuk.: 7,63g Ca: 120,00mg
Tízórai	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	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 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	limonádé E: 21,92kcal Tel.zsír.: g CH: 5,31g Só: g Zsír: 0,02g Feh.: 0,02g Cuk.: 5,09g Ca: mg
Ebéd	Alma, Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ , Halfasirt ^{1,3,4,9} E: 342,00kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 51,27g Só: 0,60g Zsír: 5,97g Feh.: 16,18g Cuk.: 11,60g Ca: mg	Görögdinnye, Almás - sajtos csirkemell ^{1,7} , Kuszkusz ¹ E: 400,12kcal Tel.zsír.: 5,98g CH: 40,46g Só: 0,81g Zsír: 14,48g Feh.: 25,17g Cuk.: 9,26g Ca: 240,00mg	Alma, Sertéspörkölt, Zellerfőzelék ^{1,7} E: 269,98kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 21,20g Só: 0,39g Zsír: 15,15g Feh.: 11,13g Cuk.: 7,46g Ca: 20,00mg	Sárgadinnye, Rizseshús pulykahúsból, Cékla savanyúság ¹⁰ E: 295,59kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 47,37g Só: 1,72g Zsír: 5,67g Feh.: 13,85g Cuk.: 13,03g Ca: mg	Májgombóclevés ^{1,3} , Almás pite ^{1,3,7,8} E: 488,10kcal Tel.zsír.: 5,22g CH: 59,26g Só: 0,52g Zsír: 19,12g Feh.: 16,68g Cuk.: 20,36g Ca: 10,00mg
Uzsonna	Kakaós csiga házi ^{1,3,7} , Tej fél adag ⁷ E: 356,39kcal Tel.zsír.: 4,27g CH: 47,15g Só: 0,16g Zsír: 13,62g Feh.: 10,00g Cuk.: 11,40g Ca: 144,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Magyaros vajkrém(Tolle) ³ , Kígyóuborka, Tea E: 151,04kcal Tel.zsír.: g CH: 26,78g Só: 0,92g Zsír: 4,32g Feh.: 4,37g Cuk.: 5,92g Ca: mg	Tejes kifli ^{1,3,7} , Gyümölcssaláta joghurtos ⁷ , Tea E: 189,44kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 34,83g Só: 0,57g Zsír: 3,22g Feh.: 5,14g Cuk.: 19,87g Ca: 96,00mg	Tej ⁷ , Brokkoli felfűjt ^{1,3,7,8} E: 336,13kcal Tel.zsír.: 8,02g CH: 25,12g Só: 0,76g Zsír: 16,15g Feh.: 17,82g Cuk.: 11,56g Ca: 412,00mg	Vágott zsemle ¹ , Tojáskrémpástétom ^{3,7,10} , Tea, Jégsaláta E: 192,38kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 22,54g Só: 0,49g Zsír: 4,16g Feh.: 4,15g Cuk.: 5,69g 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető