

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. július 22 - 2024. július 26

Étkezés	2024.07.22 Hétfő	2024.07.23 Kedd	2024.07.24 Szerda	2024.07.25 Csütörtök	2024.07.26 Péntek
Reggeli	Briós ^{1,3,7} , Teavaj Lotti ⁷ , Tejeskávé pótkávéból ⁷ E: 276,91kcal Tel.zsír.: 7,09g CH: 28,87g Só: 0,35g Zsír: 14,38g Feh.: 7,70g Cuk.: 17,95g Ca: 204,00mg	Tojásrántotta hagymával, paprikával ³ , Tej fél adag ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 334,41kcal Tel.zsír.: 2,22g CH: 28,38g Só: 0,84g Zsír: 7,82g Feh.: 10,34g Cuk.: 6,19g Ca: 120,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Körözött ⁷ , Kígyóborka, Tej ⁷ E: 252,79kcal Tel.zsír.: 3,48g CH: 29,82g Só: 0,82g Zsír: 8,36g Feh.: 13,21g Cuk.: 10,38g Ca: 230,00mg	Tavaszi felvágott krém ^{6,7} , Kemencés kenyér ¹ , Kápia paprika, Tea E: 183,17kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 26,94g Só: 1,03g Zsír: 5,78g Feh.: 5,56g Cuk.: 5,76g Ca: mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Párizsi(Familia) ⁶ , Liga margarin, Paradicsom, Tea E: 212,36kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 25,22g Só: 1,13g Zsír: 8,97g Feh.: 6,32g Cuk.: 5,59g Ca: mg
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	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 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
Ebéd	Cseresznye, Őszibarackos csirkemell ^{1,3,7,9} , Főtt bulgur ¹ E: 350,16kcal Tel.zsír.: 0,71g CH: 55,73g Só: 0,10g Zsír: 6,60g Feh.: 18,07g Cuk.: 20,44g Ca: mg	Nektarin, Sárgarépa főzelék ^{1,7} , Sült csirkecomb filé E: 380,82kcal Tel.zsír.: 1,20g CH: 43,02g Só: 0,49g Zsír: 21,24g Feh.: 16,09g Cuk.: 24,02g Ca: 24,00mg	Alma, Karfiol főzelék ^{1,7} , Stefánia - vagdalt ^{1,3} E: 417,86kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 34,43g Só: 0,39g Zsír: 19,61g Feh.: 15,24g Cuk.: 14,47g Ca: 44,00mg	Görögdinnye, Rakott burgonya darált hússal ^{3,7} E: 353,37kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 28,50g Só: 0,11g Zsír: 15,46g Feh.: 10,69g Cuk.: 6,71g Ca: 20,00mg	Sárgabarack, Spenótos tészta sajttal ^{1,3,7} E: 446,42kcal Tel.zsír.: 5,72g CH: 58,47g Só: 0,51g Zsír: 16,13g Feh.: 16,44g Cuk.: 14,33g Ca: 192,00mg
Uzsonna	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Diós túrókrém (Lotti) ^{7,8} , TV paprika, Tej ⁷ E: 268,59kcal Tel.zsír.: 3,68g CH: 29,95g Só: 0,97g Zsír: 10,02g Feh.: 13,77g Cuk.: 10,08g Ca: 225,00mg	Korpás kenyér ^{1,3,7} , Cukkinikrém ^{7,10} , Tej ⁷ , Paradicsom E: 196,16kcal Tel.zsír.: 2,64g CH: 26,24g Só: 0,90g Zsír: 5,76g Feh.: 9,30g Cuk.: 9,72g Ca: 204,00mg	Gyümölcsjoghurt (Riska) ⁷ , Tejes kifli ^{1,3,7} , Tea E: 200,25kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 33,40g Só: 0,68g Zsír: 4,50g Feh.: 6,09g Cuk.: 22,66g Ca: 146,52mg	Lekváros bukta ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 295,84kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 44,37g Só: 0,23g Zsír: 8,01g Feh.: 10,55g Cuk.: 21,46g Ca: 228,00mg	Német zsemle ¹ , Halkrém ^{4,7,10} , Kaliforniai paprika, Tej ⁷ E: 260,66kcal Tel.zsír.: 3,63g CH: 30,54g Só: 0,99g Zsír: 9,11g Feh.: 13,57g Cuk.: 9,81g Ca: 204,00mg

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. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető