

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. augusztus 5 - 2024. augusztus 9

Étkezés	2024.08.05 Hétfő	2024.08.06 Kedd	2024.08.07 Szerda	2024.08.08 Csütörtök	2024.08.09 Péntek
Reggeli	Vajas-mézes kenyér ^{1,6,7} , Kakaó neskakaóból ⁷ E: 307,54kcal Tel.zsír.: 6,45g CH: 36,87g Só: 1,04g Zsír: 13,30g Feh.: 10,16g Cuk.: 9,67g Ca: 225,91mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Párizsi(Familia) ⁶ , Liga margarin, Tej ⁷ , Paradicsom E: 290,87kcal Tel.zsír.: 3,72g CH: 30,80g Só: 1,52g Zsír: 13,04g Feh.: 12,33g Cuk.: 9,65g Ca: 219,72mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Teavaj Lotti ⁷ , TV paprika, Vaniliás tej ⁷ E: 293,26kcal Tel.zsír.: 6,73g CH: 30,86g Só: 0,80g Zsír: 13,90g Feh.: 9,78g Cuk.: 11,58g Ca: 208,91mg	Kígyóuborka, Tej ⁷ , Kukoricás kenyér liga margarinnal ^{1,7} , Trappista sajt reggelihez (Ammerlander) ⁷ E: 281,65kcal Tel.zsír.: 5,18g CH: 31,95g Só: 1,21g Zsír: 11,14g Feh.: 12,79g Cuk.: 10,12g Ca: 287,00mg	Pék kifli, Tonhalkrém tejfőllel ^{7,10} , Kápia paprika, Tej fél adag ⁷ E: 73,56kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 6,72g Só: 0,13g Zsír: 3,42g Feh.: 3,85g Cuk.: 5,52g Ca: 125,50mg
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: 2,84mg	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: 1,40mg	Almalé 100 % E: 92,00kcal Tel.zsír.: g CH: 22,60g Só: 0,01g Zsír: 0,20g Feh.: g Cuk.: g 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: 5,84mg	Tea E: 21,01kcal Tel.zsír.: g CH: 5,15g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,01g Cuk.: 5,04g Ca: 0,25mg
Ebéd	Szilva, Zellerfőzelék ^{1,7} , Pulyka tokány E: 180,38kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 15,47g Só: 0,38g Zsír: 5,78g Feh.: 15,88g Cuk.: 1,76g Ca: 133,02mg	Szőlő, Majorannás sertéstokány ^{1,7} , Tört burgonya, Cékla savanyúság ¹⁰ E: 362,52kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 46,73g Só: 1,70g Zsír: 14,21g Feh.: 11,46g Cuk.: 20,33g Ca: 55,05mg	Őszibarack, Brokkoli főzelék ^{1,7} , Zöldséges halfasírt ^{1,3,4,9} E: 319,25kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 33,46g Só: 0,43g Zsír: 10,77g Feh.: 18,15g Cuk.: 10,04g Ca: 214,59mg	Banán, Karfiol főzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt paradicsommal és paprikával E: 409,38kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 42,67g Só: 0,21g Zsír: 19,73g Feh.: 15,15g Cuk.: 30,81g Ca: 199,24mg	Zöldborsóleves ¹ , Alma, Meggyes piskóta kocka ^{1,3,7} E: 490,76kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 50,21g Só: 0,27g Zsír: 22,82g Feh.: 13,62g Cuk.: 17,81g Ca: 83,27mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Tavaszi felvágott ⁶ , Újhagyma, Liga margarin, Tea E: 331,27kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 54,21g Só: 1,20g Zsír: 8,97g Feh.: 13,13g Cuk.: 5,75g Ca: 294,01mg	Tea, Túrófelfúj ^{1,3,7} E: 210,38kcal Tel.zsír.: 1,15g CH: 16,21g Só: 0,05g Zsír: 8,31g Feh.: 9,63g Cuk.: 9,06g Ca: 48,77mg	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Magyaros vajkrém(Tolle) ³ , Paradicsom, Tej fél adag ⁷ E: 184,84kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 25,34g Só: 0,99g Zsír: 7,14g Feh.: 7,29g Cuk.: 5,78g Ca: 122,80mg	vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Tojáskrém ^{3,7,10} , Kaliforniai paprika, Tea E: 212,95kcal Tel.zsír.: 1,06g CH: 25,83g Só: 0,78g Zsír: 4,42g Feh.: 5,00g Cuk.: 5,61g Ca: 13,41mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Diós sajtkrém (Ammerlander) ^{7,8} , Tea, Lilahagyma E: 266,01kcal Tel.zsír.: 5,36g CH: 26,82g Só: 1,10g Zsír: 12,51g Feh.: 10,28g Cuk.: 7,86g Ca: 175,13mg

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