

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. augusztus 12 - 2024. augusztus 16

Étkezés	2024.08.12 Hétfő	2024.08.13 Kedd	2024.08.14 Szerda	2024.08.15 Csütörtök	2024.08.16 Péntek
Reggeli	Kalács ^{1,3,7} , Kakaó neskakaóból ⁷ E: 243,49kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 31,30g Só: 0,24g Zsír: 7,98g Feh.: 10,68g Cuk.: 9,01g Ca: 215,41mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Csirkemell sonka ⁶ , Liga margarin, Kaliforniai paprika, Tea friss citrommal és cukorral E: 199,70kcal Tel.zsír.: 1,53g CH: 27,06g Só: 1,13g Zsír: 5,68g Feh.: 8,41g Cuk.: 5,77g Ca: 7,20mg	Német zsemle ¹ , Fokhagymás petrezselymes vajkrém, Kígyóuborka, Tej ⁷ , Trappista sajt reggelihez (Ammerlander) ⁷ E: 274,35kcal Tel.zsír.: 4,46g CH: 30,10g Só: 1,16g Zsír: 11,20g Feh.: 12,58g Cuk.: 10,07g Ca: 286,40mg	Tojásrántotta hagymával, paprikával ³ , Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Tea, Paradicsom E: 292,87kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 25,74g Só: 0,61g Zsír: 5,60g Feh.: 6,80g Cuk.: 5,79g Ca: 26,26mg	Vágott zsemle ¹ , Snidlinges túrókrém (Lotti) ⁷ , TV paprika, Tea E: 142,11kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 23,82g Só: 0,49g Zsír: 2,23g Feh.: 6,49g Cuk.: 5,87g Ca: 31,27mg
Tízórai	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	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 cukorral E: 23,16kcal Tel.zsír.: g CH: 5,23g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,04g Cuk.: 5,23g Ca: 1,43mg	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
Ebéd	Alma, Milánói makaróni darálva ^{1,3,7} , Reszelt sajt ⁷ E: 390,13kcal Tel.zsír.: 3,57g CH: 45,77g Só: 0,77g Zsír: 14,50g Feh.: 18,49g Cuk.: 6,14g Ca: 192,76mg	Görögdinnye, Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Csirkepörkölt E: 232,66kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 24,64g Só: 0,09g Zsír: 7,82g Feh.: 15,43g Cuk.: 8,12g Ca: 92,90mg	Szőlő, Céklás burgonyapüré ⁷ , Rántott halrudak ^{1,4} E: 394,22kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 52,93g Só: 0,13g Zsír: 13,85g Feh.: 13,00g Cuk.: 19,33g Ca: 104,57mg	Sárgabarack, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült virsli feltét ⁶ E: 393,64kcal Tel.zsír.: 1,06g CH: 46,68g Só: 1,09g Zsír: 13,99g Feh.: 19,21g Cuk.: 16,44g Ca: 129,35mg	Húsleves ^{1,8} , Szilva lekváros derelye ¹ E: 440,38kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 77,92g Só: 0,33g Zsír: 8,45g Feh.: 13,07g Cuk.: 2,86g Ca: 32,00mg
Uzsonna	Félbarna kenyér ^{1,6} , Házi csirkemájkrém ^{7,10} , Paradicsom, Tea E: 200,14kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 29,31g Só: 0,86g Zsír: 5,07g Feh.: 10,29g Cuk.: 6,05g Ca: 20,43mg	Tej ⁷ , Mákkal szórt pogácsa házi ^{1,3,7} E: 431,84kcal Tel.zsír.: 7,86g CH: 41,52g Só: 0,26g Zsír: 22,99g Feh.: 12,96g Cuk.: 10,00g Ca: 275,11mg	Körözött ⁷ , Paradicsom, Tej ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 262,02kcal Tel.zsír.: 3,20g CH: 33,64g Só: 0,94g Zsír: 7,86g Feh.: 13,60g Cuk.: 10,25g Ca: 233,64mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Kápia paprika, Tea virágmézzel, Házi húskrém ⁷ E: 218,91kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 26,55g Só: 0,84g Zsír: 9,53g Feh.: 7,13g Cuk.: 0,83g Ca: 11,80mg	Tea, Sajtelfűjt ^{1,3,7} E: 326,69kcal Tel.zsír.: 8,42g CH: 16,60g Só: 0,81g Zsír: 18,73g Feh.: 12,75g Cuk.: 8,74g Ca: 323,54mg

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