

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. augusztus 19 - 2024. augusztus 23

Étkezés	2024.08.19 Hétfő	2024.08.20 Kedd	2024.08.21 Szerda	2024.08.22 Csütörtök	2024.08.23 Péntek
Reggeli	Briósa ^{1,3,7} , Liga margarin, Tej ⁷ E: 200,99kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 19,02g Só: 0,41g Zsír: 10,46g Feh.: 7,48g Cuk.: 10,94g Ca: 209,12mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Tonhalkrém ^{4,7,10} , Tej ⁷ , Lilahagyma E: 265,55kcal Tel.zsír.: 3,91g CH: 31,75g Só: 1,01g Zsír: 9,58g Feh.: 13,06g Cuk.: 11,30g Ca: 219,28mg	Korpás kifli ^{1,3,7} , TV paprika, Teavaj Lotti ⁷ , Tej ⁷ E: 242,05kcal Tel.zsír.: 6,49g CH: 21,89g Só: 0,51g Zsír: 13,20g Feh.: 8,69g Cuk.: 10,19g Ca: 215,27mg	Kemencés kenyér ¹ , Zala felvágott(Familia) ⁶ , Liga margarin, Paradicsom, Tea E: 215,71kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 26,50g Só: 1,37g Zsír: 8,71g Feh.: 7,34g Cuk.: 5,67g Ca: 7,97mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Kapros túrókrém sós(Lotti) ⁷ , Kígyóuborka, Tej ⁷ E: 245,51kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 29,44g Só: 0,81g Zsír: 7,81g Feh.: 13,04g Cuk.: 10,02g Ca: 227,40mg
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 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	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
Ebéd	Banán, Sütőtökfőzelék ^{1,7} , Vagdalt ^{1,3} E: 455,26kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 57,76g Só: 0,25g Zsír: 17,36g Feh.: 11,66g Cuk.: 23,35g Ca: 192,54mg	Nektarin, Cukkinifőzelék ^{1,7} , Főtt tojás feltétként ³ E: 239,75kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 25,99g Só: 0,03g Zsír: 6,58g Feh.: 6,07g Cuk.: 11,86g Ca: 82,71mg	Sárgadinnye, Tavaszi bulgur ^{1,9} , Almás - sajtos csirkemell ^{1,7} E: 446,43kcal Tel.zsír.: 6,48g CH: 45,29g Só: 0,85g Zsír: 18,73g Feh.: 25,68g Cuk.: 12,71g Ca: 284,21mg	Őszibarack, Sertéspörkölt, Kelbimbó főzelék ¹ E: 265,29kcal Tel.zsír.: 0,41g CH: 25,26g Só: 0,09g Zsír: 13,44g Feh.: 10,54g Cuk.: 10,22g Ca: 28,06mg	Palócleves ^{1,7} , Görögdinnye, Szilvás lepény ^{1,3,7} E: 464,60kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 59,04g Só: 0,24g Zsír: 19,40g Feh.: 12,58g Cuk.: 25,84g Ca: 95,34mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Natúr vajkrém (Tolle) ⁷ , Paradicsom, Tej ⁷ E: 250,96kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 29,21g Só: 0,80g Zsír: 9,88g Feh.: 9,95g Cuk.: 9,53g Ca: 208,05mg	Kemencés kenyér ¹ , Diós sajtkrém(Ammerlander) ^{7,8} , Tej ⁷ , Sörretek E: 336,41kcal Tel.zsír.: 7,78g CH: 30,22g Só: 1,49g Zsír: 16,64g Feh.: 16,09g Cuk.: 10,25g Ca: 372,68mg	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Jégsaláta, Tea, Párizsi krém ^{6,7} E: 172,97kcal Tel.zsír.: 1,04g CH: 24,00g Só: 1,04g Zsír: 6,09g Feh.: 4,90g Cuk.: 5,54g Ca: 3,31mg	vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Cukkinikrém ^{7,10} , Újhagyma, Tej ⁷ E: 334,29kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 57,92g Só: 1,11g Zsír: 6,44g Feh.: 16,66g Cuk.: 9,77g Ca: 494,65mg	Kápia paprika, Tea, Kukoricás kenyér ^{1,7} , Kockasajt(Medve) ⁷ E: 200,12kcal Tel.zsír.: 3,76g CH: 29,12g Só: 1,28g Zsír: 5,60g Feh.: 7,70g Cuk.: 6,94g Ca: 100,25mg

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