

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. augusztus 26 - 2024. augusztus 30

Étkezés	2024.08.26 Hétfő	2024.08.27 Kedd	2024.08.28 Szerda	2024.08.29 Csütörtök	2024.08.30 Péntek
Reggeli	Vaniliás tej ⁷ , Vajas- lekváros kenyér ^{1,6,7} E: 268,43kcal Tel.zsír.: 3,53g CH: 37,76g Só: 1,00g Zsír: 8,66g Feh.: 9,79g Cuk.: 17,44g Ca: 214,50mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Hame tonhalkrém, Paradicsom, Tea E: 179,80kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 25,41g Só: 0,81g Zsír: 6,03g Feh.: 4,86g Cuk.: 5,64g Ca: 3,05mg	Pék kifli, Liga margarin, TV paprika, Tej fél adag ⁷ , Sajtos párizsi E: 156,31kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 6,71g Só: 0,57g Zsír: 10,86g Feh.: 7,25g Cuk.: 5,33g Ca: 183,08mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Tavaszi felvágott ⁶ , Liga margarin, Reszelt sárgarépa, Tej ⁷ E: 291,49kcal Tel.zsír.: 5,11g CH: 30,33g Só: 1,29g Zsír: 13,00g Feh.: 11,82g Cuk.: 11,34g Ca: 218,96mg	Vágott zsemle ¹ , Tojáskrém ^{3,7,10} , Tea, Lilahagyma E: 200,21kcal Tel.zsír.: 0,97g CH: 24,19g Só: 0,49g Zsír: 4,17g Feh.: 4,38g Cuk.: 7,39g Ca: 24,54mg
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: 1,43mg	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 E: 21,01kcal Tel.zsír.: g CH: 5,15g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,01g Cuk.: 5,04g Ca: 0,25mg	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
Ebéd	Sárgadinnye, Csőben sült burgonya hallal ^{1,3,4,7,8} E: 446,03kcal Tel.zsír.: 6,18g CH: 46,21g Só: 0,58g Zsír: 18,31g Feh.: 17,35g Cuk.: 13,86g Ca: 224,25mg	Banán fél adag, Zellerfőzelék ^{1,7} , Sertés ragu E: 326,62kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 27,62g Só: 0,51g Zsír: 18,39g Feh.: 11,54g Cuk.: 12,40g Ca: 180,83mg	Szőlő, Spenótos tészta sajttal ^{1,3,7} E: 470,78kcal Tel.zsír.: 5,72g CH: 64,77g Só: 0,50g Zsír: 16,27g Feh.: 16,14g Cuk.: 20,63g Ca: 334,93mg	Szilva, Vagdalt csirkéből ^{1,3} , Sárgarépa ⁷ főzelék ^{1,7} E: 209,30kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 24,14g Só: 0,64g Zsír: 5,62g Feh.: 11,97g Cuk.: 13,87g Ca: 106,20mg	Alföldi gulyásleves sertés, Alma, Piskótatorta 3.őszibarackos ^{1,3,6,7} E: 326,02kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 36,43g Só: 0,25g Zsír: 15,60g Feh.: 9,16g Cuk.: 21,03g Ca: 97,20mg
Uzsonna	Főtt tojás feltétként ³ , póréhagyma, Tea, Korpás kenyér liga margarinnal ^{1,3,7} E: 197,76kcal Tel.zsír.: 1,06g CH: 20,78g Só: 0,68g Zsír: 4,66g Feh.: 4,61g Cuk.: 5,43g Ca: 26,01mg	Tej fél adag ⁷ , Sajtfelfújt ^{1,3,7} E: 365,91kcal Tel.zsír.: 9,94g CH: 16,75g Só: 0,93g Zsír: 21,52g Feh.: 16,14g Cuk.: 9,00g Ca: 443,29mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Házi csirkemájkrém ^{7,10} , Kígyóborka, Tea E: 197,62kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 27,79g Só: 0,87g Zsír: 5,05g Feh.: 10,25g Cuk.: 6,32g Ca: 20,03mg	Natúr vajkrém(Tolle) ⁷ , Paradicsom, Tej ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 257,67kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 32,50g Só: 0,92g Zsír: 9,35g Feh.: 10,30g Cuk.: 9,67g Ca: 208,05mg	Tej ⁷ , Túrófelfújt ^{1,3,7} E: 291,76kcal Tel.zsír.: 3,73g CH: 20,07g Só: 0,24g Zsír: 13,06g Feh.: 15,40g Cuk.: 13,03g Ca: 252,52mg

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. Szezám⁷mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető