

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. szeptember 2 - 2024. szeptember 6

Étkezés	2024.09.02 Hétfő	2024.09.03 Kedd	2024.09.04 Szerda	2024.09.05 Csütörtök	2024.09.06 Péntek
Reggeli	Vajas-mézes kenyér ^{1,6,7} , Kakaó neskakaóból ⁷ E: 265,83kcal Zsír: 8,80g Tel.zsír.: 3,53g Feh.: 10,15g CH: 36,84g Cuk.: 9,64g Só: 1,04g Ca: 224,01mg	Pulykamell sonka, Tea, Paradicsom, Kukoricás kenyér liga margarinnal ^{1,7} E: 183,88kcal Zsír: 4,02g Tel.zsír.: 1,14g Feh.: 6,84g CH: 29,09g Cuk.: 5,72g Só: 0,78g Ca: 3,65mg	Korpás kifli ^{1,3,7} , Sajtkrém házi (Ammerlander) ^{7,8} , Kaliforniai paprika, Tej ⁷ E: 277,00kcal Zsír: 14,32g Tel.zsír.: 7,15g Feh.: 14,17g CH: 22,79g Cuk.: 10,48g Só: 1,00g Ca: 372,39mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Teavaj Lott ⁷ , Paradicsom, Tej ⁷ E: 282,83kcal Zsír: 13,20g Tel.zsír.: 6,45g Feh.: 9,97g CH: 30,78g Cuk.: 9,67g Só: 1,00g Ca: 217,30mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Tej ⁷ , Sörretek, Kockasajt(Medve) ⁷ E: 268,78kcal Zsír: 10,84g Tel.zsír.: 6,62g Feh.: 12,84g CH: 28,61g Cuk.: 10,77g Só: 1,35g Ca: 304,00mg
Tízórai	limonádé citromból E: 34,26kcal Zsír: 0,12g Tel.zsír.: g Feh.: 0,08g CH: 7,45g Cuk.: 7,45g Só: 0,00g Ca: 2,84mg	Narancs-citrom turmix E: 47,40kcal Zsír: 0,08g Tel.zsír.: g Feh.: 0,10g CH: 11,07g Cuk.: 14,71g Só: 0,00g Ca: 5,84mg	Tea E: 21,01kcal Zsír: 0,01g Tel.zsír.: g Feh.: 0,01g CH: 5,31g Cuk.: 5,04g Só: g Ca: 0,25mg	limonádé E: 21,92kcal Zsír: 0,02g Tel.zsír.: g Feh.: 0,02g CH: 5,31g Cuk.: 5,09g Só: g Ca: 0,47mg	Tea friss citrommal és virágmézzel E: 18,26kcal Zsír: 0,06g Tel.zsír.: g Feh.: 0,06g CH: 4,35g Cuk.: 0,23g Só: 0,00g Ca: 1,40mg
Ebéd	Szőlő, Gyökérfőzelék ^{1,7} , Főtt hús, sertéscomb E: 324,00kcal Zsír: 15,65g Tel.zsír.: 1,17g Feh.: 12,74g CH: 32,52g Cuk.: 26,27g Só: 0,25g Ca: 152,02mg	Nektarin, Sajtos halfilé ^{1,4,7} , Burgonyapüré, Csemege uborka E: 323,57kcal Zsír: 11,87g Tel.zsír.: 3,91g Feh.: 17,25g CH: 36,46g Cuk.: 14,71g Só: 1,63g Ca: 168,46mg	Alma fél adag, Majorannás sertéstokány ^{1,7} , Főtt bulgur ¹ , Uborkasaláta E: 347,26kcal Zsír: 15,42g Tel.zsír.: 1,17g Feh.: 13,14g CH: 41,03g Cuk.: 8,23g Só: 0,11g Ca: 41,28mg	Banán, Parajfőzelék ^{1,7} , Főtt tojás feltétként, Főtt burgonya parajhoz E: 354,97kcal Zsír: 5,02g Tel.zsír.: 1,10g Feh.: 9,74g CH: 53,58g Cuk.: 25,77g Só: 0,16g Ca: 291,83mg	Csirkés zöldségleves tészta nélkül, Őszibarack, Meggyes piskóta kocka ^{1,3,7} E: 431,80kcal Zsír: 17,09g Tel.zsír.: 2,15g Feh.: 11,41g CH: 50,48g Cuk.: 21,34g Só: 0,77g Ca: 82,65mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Sárgarépas tojáskrém ^{3,7,10} , Kígyóuborka, Tej ⁷ E: 310,10kcal Zsír: 10,51g Tel.zsír.: 4,03g Feh.: 11,10g CH: 29,57g Cuk.: 10,71g Só: 0,85g Ca: 222,88mg	Tej fél adag ⁷ , Sajtos pogácsa házi ^{1,3,7} E: 405,92kcal Zsír: 22,31g Tel.zsír.: 8,18g Feh.: 12,53g CH: 37,01g Cuk.: 6,45g Só: 0,42g Ca: 232,39mg	Kemencés kenyér ¹ , Natúr vajkrém(Tolle) ⁷ , Tej ⁷ , Lilahagyma E: 251,42kcal Zsír: 9,26g Tel.zsír.: 2,70g Feh.: 10,27g CH: 31,27g Cuk.: 11,27g Só: 1,00g Ca: 211,45mg	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Zala felvágott krém ^{6,7} , TV paprika, Tej ⁷ E: 262,11kcal Zsír: 11,11g Tel.zsír.: 4,50g Feh.: 11,36g CH: 28,51g Cuk.: 9,51g Só: 1,26g Ca: 209,45mg	Gyümölcsjoghurt (Riska) ⁷ , Pék kifli, Tea E: 145,66kcal Zsír: 4,36g Tel.zsír.: 2,34g Feh.: 4,21g CH: 22,00g Cuk.: 21,89g Só: 0,37g Ca: 146,77mg

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