

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. szeptember 9 - 2024. szeptember 13

Étkezés	2024.09.09 Hétfő	2024.09.10 Kedd	2024.09.11 Szerda	2024.09.12 Csütörtök	2024.09.13 Péntek
Reggeli	Korpás kenyér ^{1,3,7} , Főtt tojás feltétként ³ , Liga margarin, Hónapos retek, Tea virágmézzel E: 265,96kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 29,26g Só: 1,36g Zsír: 6,28g Feh.: 9,46g Cuk.: 9,30g Ca: 199,82mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Gépsonka (Pick), Liga margarin, Paradicsom, Tea virágmézzel E: 196,18kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 24,38g Só: 0,90g Zsír: 6,75g Feh.: 8,48g Cuk.: 0,59g Ca: 8,74mg	Barna zsemle ^{1,7,12} , Bazsalikomos körözött ^{#7} , Kápia paprika, Tej fél adag ⁷ E: 221,77kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 30,07g Só: 0,75g Zsír: 6,03g Feh.: 11,20g Cuk.: 6,60g Ca: 147,41mg	TV paprika, Tejeskávé pótkávéból ⁷ , Kukoricás kenyér teavajjal ^{1,7} E: 333,30kcal Tel.zsír.: 6,47g CH: 41,98g Só: 0,93g Zsír: 13,49g Feh.: 10,32g Cuk.: 16,71g Ca: 210,76mg	Tojásrántotta ^{3,7} , Félbarna kenyér ^{1,6} , Tea friss citrommal és cukorral, Lilahagyma E: 283,13kcal Tel.zsír.: 0,95g CH: 28,72g Só: 0,82g Zsír: 5,85g Feh.: 6,95g Cuk.: 8,29g Ca: 50,85mg
Tízórai	Almalé 100 % E: 92,00kcal Tel.zsír.: g CH: 22,60g Só: 0,01g Zsír: 0,20g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg	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	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	limonádé E: 21,92kcal Tel.zsír.: g CH: 5,31g Só: g Zsír: 0,02g Feh.: 0,02g Cuk.: 5,09g Ca: 0,47mg
Ebéd	Szilva, Csőben sült karfiol csirke ^{1,3,7,8} E: 302,44kcal Tel.zsír.: 5,51g CH: 17,79g Só: 0,50g Zsír: 14,85g Feh.: 17,89g Cuk.: 9,22g Ca: 225,50mg	Körte, Sertésbrassói, Cékla savanyúság ¹⁰ E: 333,81kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 38,74g Só: 1,69g Zsír: 15,07g Feh.: 10,73g Cuk.: 14,59g Ca: 36,69mg	Őszibarack, Karalábéfőzelék ^{1,7} , Stefánia - vagdalt ^{1,3} E: 393,64kcal Tel.zsír.: 2,12g CH: 34,22g Só: 0,52g Zsír: 17,38g Feh.: 13,95g Cuk.: 11,31g Ca: 136,04mg	Alma, Paradicsomos halragu ^{1,3,4,7} , Kuszkus ¹ E: 323,62kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 40,51g Só: 0,52g Zsír: 9,67g Feh.: 17,19g Cuk.: 6,05g Ca: 80,71mg	Banán fél adag, Sertés apró, Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 414,32kcal Tel.zsír.: 0,95g CH: 49,36g Só: 0,17g Zsír: 14,50g Feh.: 21,15g Cuk.: 18,91g Ca: 166,91mg
Uzsonna	Félbarna kenyér ^{1,6} , Magyaros vajkrém(Tolle) ³ , Kígyóuborka, Tej ⁷ E: 232,42kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 30,64g Só: 1,11g Zsír: 9,08g Feh.: 10,14g Cuk.: 9,89g Ca: 214,40mg	Vaniliás tej ⁷ , Dióhabos csiga ^{1,3,7,8} E: 403,07kcal Tel.zsír.: 4,13g CH: 58,10g Só: 0,22g Zsír: 10,86g Feh.: 13,16g Cuk.: 17,38g Ca: 247,62mg	vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Tavaszi felvágott krém ^{6,7} , Paradicsom, Tej ⁷ E: 256,16kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 29,32g Só: 1,19g Zsír: 10,47g Feh.: 10,73g Cuk.: 9,61g Ca: 210,35mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Jégsaláta, Tej fél adag ⁷ , Házi húskrém ⁷ E: 259,91kcal Tel.zsír.: 3,23g CH: 24,78g Só: 0,75g Zsír: 12,96g Feh.: 9,99g Cuk.: 6,00g Ca: 123,59mg	Német zsemle ¹ , Uborkás tömlős krém ^{#7} , Reszelt sárgarépa, Tej ⁷ E: 253,08kcal Tel.zsír.: 4,44g CH: 32,11g Só: 0,98g Zsír: 8,34g Feh.: 11,64g Cuk.: 11,51g Ca: 215,07mg

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