

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. szeptember 16 - 2024. szeptember 20

Étkezés	2024.09.16 Hétfő	2024.09.17 Kedd	2024.09.18 Szerda	2024.09.19 Csütörtök	2024.09.20 Péntek
Reggeli	Kakaó neskakaóbból ₇ , Vajas-lekváros kenyér _{1,6,7} E: 274,30kcal Tel.zsír.: 3,53g CH: 38,53g Só: 1,05g Zsír: 8,80g Feh.: 10,17g Cuk.: 15,44g Ca: 225,90mg	Párizsi(Pick) ₆ , Liga margarin, Tej ₇ , Sörretek, Kukoricás kenyér _{1,7} E: 296,06kcal Tel.zsír.: 3,72g CH: 31,57g Só: 1,44g Zsír: 13,15g Feh.: 12,25g Cuk.: 9,70g Ca: 208,92mg	Félbarna kenyér _{1,6} , Sárgarépas tojáskrém _{3,7,10} , Kígyóuborka, Tej fél adag ₇ E: 265,07kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 27,58g Só: 0,97g Zsír: 7,87g Feh.: 8,95g Cuk.: 7,09g Ca: 146,88mg	Kemencés kenyér ₁ , Sajtkrém házi (Ammerlander) _{7,8} , Kaliforniai paprika, Tea mézzel E: 230,84kcal Tel.zsír.: 4,65g CH: 26,23g Só: 1,30g Zsír: 9,67g Feh.: 9,79g Cuk.: 0,99g Ca: 162,24mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér _{1,7} , Tej ₇ , Paradicsom, Kockasajt (Medve) ₇ E: 273,18kcal Tel.zsír.: 6,62g CH: 29,41g Só: 1,35g Zsír: 10,88g Feh.: 13,04g Cuk.: 10,77g Ca: 306,80mg
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 virágmézzel E: 18,26kcal Tel.zsír.: g CH: 4,35g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,06g Cuk.: 0,23g Ca: 1,40mg	Tea virágmézzel E: 16,11kcal Tel.zsír.: g CH: 4,28g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,03g Cuk.: 0,04g Ca: 0,22mg	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
Ebéd	Tojáslepény sajttal _{1,3,7} , Banán, Zellerfőzelék _{1,7} E: 419,22kcal Tel.zsír.: 4,09g CH: 41,04g Só: 0,62g Zsír: 12,26g Feh.: 11,10g Cuk.: 23,48g Ca: 337,21mg	Alma, Rizseshús pulykahúsból, Uborkasaláta E: 282,31kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 42,68g Só: 0,12g Zsír: 5,90g Feh.: 13,71g Cuk.: 10,69g Ca: 24,85mg	Szőlő, Rakott káposzta bulgurral _{1,7} E: 373,48kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 50,75g Só: 0,99g Zsír: 13,88g Feh.: 12,82g Cuk.: 20,14g Ca: 113,85mg	Szilva, Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sült csirkecomb filé E: 343,94kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 30,78g Só: 0,03g Zsír: 22,08g Feh.: 17,34g Cuk.: 1,58g Ca: 75,14mg	Körte, Rántott halrudak _{1,4} , Burgonyafőzelék _{1,7} E: 368,66kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 50,44g Só: 0,05g Zsír: 12,72g Feh.: 12,39g Cuk.: 10,73g Ca: 47,29mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér _{1,7} , Zala felvágott krém _{6,7} , TV paprika, Tej fél adag ₇ E: 230,75kcal Tel.zsír.: 3,62g CH: 25,20g Só: 1,02g Zsír: 9,83g Feh.: 9,26g Cuk.: 5,94g Ca: 125,45mg	Tea, Tökmagos pogácsa házi _{1,3,7} E: 335,26kcal Tel.zsír.: 5,17g CH: 37,21g Só: 0,30g Zsír: 15,38g Feh.: 9,98g Cuk.: 6,48g Ca: 120,13mg	Egyenes kifli _{1,7} , Natúr vajkrém(Tolle) ₇ , TV paprika, Tej ₇ E: 232,10kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 27,12g Só: 0,76g Zsír: 9,33g Feh.: 9,45g Cuk.: 10,18g Ca: 207,65mg	Gyümölcsjoghurt házi meggyes ₇ , Tea, Kukoricás kenyér _{1,7} E: 279,29kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 45,04g Só: 1,18g Zsír: 6,21g Feh.: 9,58g Cuk.: 17,59g Ca: 195,93mg	Tej ₇ , Almás - diós kevert házi _{1,3,7,8} E: 297,96kcal Tel.zsír.: 4,16g CH: 34,11g Só: 0,49g Zsír: 10,98g Feh.: 9,54g Cuk.: 21,23g Ca: 235,07mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető