

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. szeptember 30 - 2024. október 4

Étkezés	2024.09.30 Hétfő	2024.10.01 Kedd	2024.10.02 Szerda	2024.10.03 Csütörtök	2024.10.04 Péntek
Reggeli	Tea friss citrommal és cukorral, Almás zabkása ^{1,7} E: 206,05kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 33,25g Só: 0,13g Zsír: 4,65g Feh.: 7,13g Cuk.: 16,78g Ca: 147,24mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Uborkás tömlős krém# # ⁷ , TV paprika, Tej ⁷ E: 252,42kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 31,91g Só: 1,00g Zsír: 8,46g Feh.: 12,00g Cuk.: 9,87g Ca: 216,27mg	Pék kifli, Zala felvágott krém ^{6,7} , TV paprika, Tea E: 85,31kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 5,85g Só: 0,31g Zsír: 5,96g Feh.: 2,15g Cuk.: 5,06g Ca: 5,70mg	Korpás kenyér ^{1,3,7} , Liga margarin, Tea, Paradicsom, Sajtos párizsi E: 200,62kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 22,83g Só: 1,17g Zsír: 8,50g Feh.: 7,07g Cuk.: 5,50g Ca: 63,73mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Kápia paprika, Teavaj Lotti ⁷ , Tej ⁷ E: 287,30kcal Tel.zsír.: 6,73g CH: 29,34g Só: 0,79g Zsír: 13,88g Feh.: 9,82g Cuk.: 9,58g Ca: 206,50mg
Tízórai	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	limonádé E: 21,92kcal Tel.zsír.: g CH: 5,31g Só: g Zsír: 0,02g Feh.: 0,02g Cuk.: 5,09g Ca: 0,47mg	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	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
Ebéd	Csirkemáj rizotto reszelt sajttal ^{7,9} , Uborkasaláta E: 307,26kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 34,11g Só: 0,55g Zsír: 9,73g Feh.: 19,87g Cuk.: 5,20g Ca: 187,08mg	Alma, Sós kamartás ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya mártáshoz E: 356,08kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 38,71g Só: 0,08g Zsír: 6,52g Feh.: 7,88g Cuk.: 18,05g Ca: 128,13mg	Banán, Csőben sült tök sertés ^{1,3,7,8} E: 456,41kcal Tel.zsír.: 5,46g CH: 42,08g Só: 0,57g Zsír: 21,93g Feh.: 15,65g Cuk.: 26,32g Ca: 314,59mg	Körte, Karfiol főzelék ^{1,7} , Natúr halfilé ^{1,4} E: 303,52kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 33,25g Só: 0,25g Zsír: 11,53g Feh.: 17,16g Cuk.: 17,87g Ca: 116,08mg	Banán, Gyökérfőzelék ^{1,7} , Natúr sertésszelet ¹ E: 367,15kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 41,77g Só: 0,28g Zsír: 16,61g Feh.: 12,46g Cuk.: 32,50g Ca: 225,25mg
Uzsonna	Egyenes kifli ^{1,7} , Diós sajtkrém(Ammerlander) ^{7,8} , Paradicsom, Tej ⁷ E: 325,49kcal Tel.zsír.: 7,87g CH: 27,93g Só: 1,26g Zsír: 16,71g Feh.: 15,47g Cuk.: 10,82g Ca: 375,48mg	vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Kígyóuborka, Tej ⁷ , Házi húskrém ⁷ E: 294,09kcal Tel.zsír.: 4,09g CH: 28,76g Só: 1,00g Zsír: 14,27g Feh.: 12,29g Cuk.: 9,94g Ca: 209,98mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Körözött ⁷ , Újhagyma, Tea E: 298,73kcal Tel.zsír.: 1,03g CH: 55,05g Só: 0,78g Zsír: 4,36g Feh.: 14,60g Cuk.: 6,14g Ca: 315,09mg	Tej ⁷ , Darafelfűjt ^{1,3,7} E: 430,50kcal Tel.zsír.: 6,60g CH: 48,26g Só: 0,42g Zsír: 16,47g Feh.: 14,21g Cuk.: 20,98g Ca: 374,54mg	Nosztalgia kifli ^{1,3,7} , Tej fél adag ⁷ , Vaniliás krémtúró (Milli) ⁷ E: 199,19kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 27,91g Só: 0,59g Zsír: 6,06g Feh.: 7,86g Cuk.: 6,98g Ca: 120,00mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráklél 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. Diófél 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