

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. október 14 - 2024. október 18

Étkezés	2024.10.14 Hétfő	2024.10.15 Kedd	2024.10.16 Szerda	2024.10.17 Csütörtök	2024.10.18 Péntek
Reggeli	Tea, Banános zabkása ^{1,7} E: 214,64kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 35,76g Só: 0,14g Zsír: 4,54g Feh.: 7,29g Cuk.: 19,18g Ca: 166,16mg	Tojásrántotta hagymával, paprikával ³ , Félbarna kenyér ^{1,6} , Tea E: 285,61kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 26,66g Só: 0,80g Zsír: 4,88g Feh.: 6,83g Cuk.: 5,87g Ca: 31,46mg	Pék kifli, Párizsi(Familia) ⁶ , Kígyóuborka, Liga margarin, Tej ⁷ E: 302,12kcal Tel.zsír.: 4,00g CH: 32,55g Só: 1,32g Zsír: 13,30g Feh.: 12,73g Cuk.: 10,87g Ca: 211,32mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Körözött ⁷ , Tea friss citrommal és virágmézzel, Lilahagyma E: 171,83kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 28,27g Só: 0,83g Zsír: 2,99g Feh.: 7,80g Cuk.: 3,08g Ca: 42,44mg	Hame tonhalkrém, Kápia paprika, Tej ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 269,50kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 32,84g Só: 1,13g Zsír: 10,26g Feh.: 11,06g Cuk.: 9,75g Ca: 204,00mg
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	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 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
Ebéd	Alma, Céklás burgonyapüré ⁷ , Rántott halrudak ^{1,4} E: 353,38kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 43,13g Só: 0,14g Zsír: 13,91g Feh.: 12,81g Cuk.: 9,52g Ca: 88,97mg	Alma, Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Natúr sertésszelet ¹ , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,6} E: 354,86kcal Tel.zsír.: 0,83g CH: 36,40g Só: 0,68g Zsír: 17,51g Feh.: 12,65g Cuk.: 21,29g Ca: 53,94mg	Körte, Almás - hagymás csirkemáj, Főtt bulgur ¹ E: 320,84kcal Tel.zsír.: 1,53g CH: 45,93g Só: 0,13g Zsír: 8,19g Feh.: 17,65g Cuk.: 13,42g Ca: 54,19mg	Banán, Kelbimbó főzelék ¹ , Stefánia - vagdalt ^{1,3} E: 399,19kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 47,10g Só: 0,35g Zsír: 13,10g Feh.: 12,10g Cuk.: 23,67g Ca: 128,21mg	Alma, Sárgarépa-főzelék ^{1,7} , Sertés apró E: 284,10kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 26,05g Só: 0,57g Zsír: 14,86g Feh.: 10,95g Cuk.: 19,64g Ca: 111,31mg
Uzsonna	Barna zsemle ^{1,7,12} , Kaliforniai paprika, Tej ⁷ , Hentes sertésmájás E: 260,17kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 32,78g Só: 1,13g Zsír: 8,53g Feh.: 12,34g Cuk.: 9,69g Ca: 205,40mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Diós sajtkrém(Ammerlander) ^{7,8} , TV paprika, Tej fél adag ⁷ E: 298,36kcal Tel.zsír.: 6,60g CH: 27,63g Só: 1,41g Zsír: 14,66g Feh.: 13,90g Cuk.: 6,55g Ca: 299,08mg	Gyümölcsjoghurt (Riska) ⁷ , Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Tea E: 251,87kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 41,20g Só: 0,97g Zsír: 5,44g Feh.: 7,93g Cuk.: 22,41g Ca: 146,77mg	Paradicsom, Tea friss citrommal és cukorral, Sajtfelfújt ^{1,3,7} E: 333,24kcal Tel.zsír.: 8,42g CH: 17,47g Só: 0,82g Zsír: 18,82g Feh.: 12,98g Cuk.: 8,93g Ca: 327,52mg	Tea, Rizsfelfújt ^{1,3,7} E: 364,59kcal Tel.zsír.: 3,55g CH: 55,76g Só: 0,26g Zsír: 11,60g Feh.: 8,91g Cuk.: 21,47g Ca: 131,70mg

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