

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. október 21 - 2024. október 25

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.23 Szerda	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
Reggeli	Pék kifli, Vaniliás túrókrém (Lotti)⁷, Tea friss citrommal és cukorral E: 196,91kcal Tel.zsír.: 0,59g CH: 34,78g Só: 0,62g Zsír: 2,69g Feh.: 7,82g Cuk.: 7,40g Ca: 22,43mg	Erdélyi burgonyás kenyér^{1,12}, Magyaros vajkrém(Tolle)³, Kígyóborka, Tej⁷ E: 224,48kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 28,52g Só: 1,07g Zsír: 9,08g Feh.: 9,63g Cuk.: 9,76g Ca: 206,40mg	Félbarna kenyér^{1,6}, Halkrém^{4,7,10}, Jégsaláta, Tej fél adag⁷ E: 215,79kcal Tel.zsír.: 2,47g CH: 26,45g Só: 0,99g Zsír: 7,19g Feh.: 11,35g Cuk.: 6,08g Ca: 134,18mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér^{1,7}, Pulykamell sonka, Liga margarin, Tea friss citrommal és cukorral, Savanyú káposzta E: 191,79kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 26,10g Só: 0,94g Zsír: 5,82g Feh.: 6,65g Cuk.: 6,79g Ca: 16,67mg	Pék kifli, Tea, Lilahagyma, Kockasajt (Medve)⁷ E: 206,22kcal Tel.zsír.: 4,04g CH: 30,41g Só: 1,16g Zsír: 5,71g Feh.: 7,99g Cuk.: 9,50g Ca: 106,45mg
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 E: 21,92kcal Tel.zsír.: g CH: 5,31g Só: g Zsír: 0,02g Feh.: 0,02g Cuk.: 5,09g Ca: 0,47mg	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	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
Ebéd	Alma, Tejfölös csirkemell csíkok⁷, Kuskusz¹ E: 283,54kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 38,12g Só: 0,10g Zsír: 6,24g Feh.: 17,18g Cuk.: 6,93g Ca: 42,89mg	Banán, Karalábefőzelék^{1,7}, Vagdalt^{1,3} E: 392,76kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 43,00g Só: 0,42g Zsír: 16,72g Feh.: 13,02g Cuk.: 25,04g Ca: 222,23mg	Banán, Pulyka ragu¹, Sütőtökfőzelék^{1,7} E: 426,83kcal Tel.zsír.: 2,27g CH: 58,81g Só: 0,24g Zsír: 12,87g Feh.: 17,84g Cuk.: 23,02g Ca: 187,10mg	Tojáslepeny sajttal^{1,3,7}, Alma, Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 473,09kcal Tel.zsír.: 3,46g CH: 47,84g Só: 0,34g Zsír: 11,61g Feh.: 20,00g Cuk.: 13,73g Ca: 231,69mg	Húsleves csirke^{1,8}, Burgonyás tészta¹, Uborkasaláta E: 326,57kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 53,29g Só: 0,75g Zsír: 5,27g Feh.: 15,78g Cuk.: 7,71g Ca: 46,10mg
Uzsonna	Félbarna kenyér^{1,6}, Zala felvágott(Familia)⁶, Teavaj Lotti⁷, Paradicsom, Kakaó neskakaóból⁷ E: 345,74kcal Tel.zsír.: 7,91g CH: 33,67g Só: 1,54g Zsír: 17,32g Feh.: 13,47g Cuk.: 9,67g Ca: 232,79mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér^{1,7}, Brokkolis sajtkrém^{7,8}, Kaliforniai paprika, Tej fél adag⁷ E: 280,01kcal Tel.zsír.: 6,33g CH: 26,27g Só: 1,21g Zsír: 13,08g Feh.: 13,11g Cuk.: 6,25g Ca: 289,70mg	Tej fél adag⁷, Kukoricás kenyér teavajjal^{1,7}, Csemege uborka E: 252,74kcal Tel.zsír.: 5,39g CH: 29,14g Só: 2,04g Zsír: 11,40g Feh.: 7,81g Cuk.: 7,31g Ca: 137,50mg	Félbarna kenyér^{1,6}, Fokhagymás petrezselymes vajkrém, Paradicsom, Tej⁷ E: 243,13kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 31,29g Só: 0,99g Zsír: 8,51g Feh.: 10,20g Cuk.: 9,62g Ca: 214,80mg	Tej⁷, Almás pite^{1,3,7,8} E: 430,57kcal Tel.zsír.: 7,05g CH: 49,00g Só: 0,43g Zsír: 20,86g Feh.: 10,52g Cuk.: 25,81g Ca: 239,36mg

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. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető