

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. november 4 - 2024. november 8

Étkezés	2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 Péntek
Reggeli	Flora Gold margarin, Karamellás tej ⁷ , Vajas- lekváros kenyér ^{1,6,7} E: 280,43kcal Tel.zsír.: 3,48g CH: 40,75g Só: 1,01g Zsír: 8,66g Feh.: 9,79g Cuk.: 20,44g Ca: 213,92mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Hame tonhalkrém, Kígyóuborka, Tej ⁷ E: 258,67kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 28,74g Só: 1,01g Zsír: 10,76g Feh.: 10,59g Cuk.: 9,88g Ca: 206,40mg	Tojásrántotta ^{3,7} , Korpás kifli ^{1,3,7} , Kaliforniai paprika, Tea friss citrommal és virágmézzel E: 227,16kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 18,70g Só: 0,34g Zsír: 4,87g Feh.: 5,59g Cuk.: 2,16g Ca: 44,39mg	Vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Tavaszi zöldséges szelet felvágott ⁶ , Flora Gold margarin, Paradicsom, Tea E: 187,50kcal Tel.zsír.: 2,64g CH: 25,68g Só: 1,17g Zsír: 6,56g Feh.: 6,12g Cuk.: 5,73g Ca: 7,97mg	Német zsemle ¹ , Tojáskrém ^{3,7,10} , Tej ⁷ , Savanyú káposzta E: 297,70kcal Tel.zsír.: 3,65g CH: 30,42g Só: 1,19g Zsír: 9,06g Feh.: 11,03g Cuk.: 10,76g Ca: 230,41mg
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	limonádé E: 21,92kcal Tel.zsír.: g CH: 5,31g Só: g Zsír: 0,02g Feh.: 0,02g Cuk.: 5,09g Ca: 0,47mg	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	Mandarin, Gyökérfőzelék ^{1,7} , Stefánia - vagdalt ^{1,3} E: 312,98kcal Tel.zsír.: 0,75g CH: 29,24g Só: 0,31g Zsír: 11,77g Feh.: 11,49g Cuk.: 19,26g Ca: 146,62mg	Alma, Kelkáposzta főzelék ¹ , Natúr csirkemell E: 180,23kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 21,54g Só: 0,15g Zsír: 3,19g Feh.: 16,04g Cuk.: 9,31g Ca: 61,48mg	Alma, Majorannás sertéstokány ^{1,7} , Kuszkus ¹ E: 345,97kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 39,94g Só: 0,10g Zsír: 14,28g Feh.: 13,16g Cuk.: 6,53g Ca: 36,08mg	Tavaszi zöldségleves hús nélkül ^{1,9} , Alma fél adag, Túrós guba ^{1,3,7} E: 562,46kcal Tel.zsír.: 3,22g CH: 80,59g Só: 1,28g Zsír: 15,80g Feh.: 23,52g Cuk.: 22,68g Ca: 240,06mg	Mandarin, Rántott halrudak ^{1,4} , Karfiol főzelék ^{1,7} E: 314,91kcal Tel.zsír.: 1,94g CH: 36,22g Só: 0,09g Zsír: 12,21g Feh.: 14,50g Cuk.: 16,59g Ca: 109,35mg
Uzsonna	Tömlős sajtkrém ⁷ , Tea, Hónapos retek, Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 247,02kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 37,94g Só: 1,31g Zsír: 5,26g Feh.: 11,40g Cuk.: 14,50g Ca: 188,25mg	Fahéjas csiga házi ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 394,11kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 51,05g Só: 0,24g Zsír: 15,16g Feh.: 12,03g Cuk.: 15,11g Ca: 243,57mg	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Tej ⁷ , Jégsaláta, Házi húskrém ⁷ E: 291,27kcal Tel.zsír.: 4,10g CH: 28,09g Só: 0,99g Zsír: 14,24g Feh.: 12,09g Cuk.: 9,67g Ca: 207,59mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , TV paprika, Teavaj (Lotti) ⁷ , Tej ⁷ E: 285,22kcal Tel.zsír.: 6,73g CH: 28,86g Só: 0,80g Zsír: 13,90g Feh.: 9,78g Cuk.: 9,58g Ca: 208,90mg	Kemencés kenyér ¹ , Csirkemell húskrém ⁷ , Kígyóuborka, Tea E: 175,97kcal Tel.zsír.: 1,07g CH: 26,33g Só: 0,83g Zsír: 4,17g Feh.: 7,99g Cuk.: 6,34g Ca: 6,29mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető