

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. november 18 - 2024. november 22

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
Reggeli	Tej ⁷ , Fatörzs stangli E: 433,59kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 48,78g Só: 0,19g Zsír: 20,70g Feh.: 12,36g Cuk.: 9,01g Ca: 204,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Zala felvágott krém ^{6,7} , Tej fél adag ⁷ , Savanyú káposzta E: 229,38kcal Tel.zsír.: 3,64g CH: 25,68g Só: 1,25g Zsír: 9,60g Feh.: 9,04g Cuk.: 6,92g Ca: 137,45mg	Vágott zsemle ¹ , Natúr vajkrém(Tolle) ⁷ , Kápia paprika, Tej fél adag ⁷ E: 186,07kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 23,68g Só: 0,59g Zsír: 7,05g Feh.: 6,75g Cuk.: 5,90g Ca: 127,58mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Főtt virslis ⁶ , Flora Gold margarin, Paradicsom, Tea E: 316,85kcal Tel.zsír.: 6,46g CH: 27,22g Só: 1,75g Zsír: 17,83g Feh.: 11,16g Cuk.: 5,89g Ca: 15,29mg	Egyenes kifli ^{1,7} , Tea, Riska krémm joghurt 125 g E: 109,85kcal Tel.zsír.: 0,21g CH: 22,60g Só: 0,57g Zsír: 0,55g Feh.: 3,22g Cuk.: 6,21g Ca: 0,25mg
Tízórai	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 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	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
Ebéd	Narancs, Parajfőzelék ^{1,7} , Főtt tojás feltétként ³ , Főtt burgonya fél adag E: 263,97kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 32,25g Só: 0,12g Zsír: 5,04g Feh.: 8,21g Cuk.: 11,64g Ca: 227,93mg	Mandarin, Bolognai makaróni ^{1,3,7} E: 404,27kcal Tel.zsír.: 3,57g CH: 48,92g Só: 0,77g Zsír: 14,44g Feh.: 18,80g Cuk.: 9,29g Ca: 204,96mg	Kiwi, Sajtos halfilé ^{1,4,7} , Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 320,87kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 39,68g Só: 0,42g Zsír: 9,59g Feh.: 17,18g Cuk.: 11,83g Ca: 156,17mg	Narancs, Főtt hús csirkéből, Almamártás ^{#1,7} , Pirított dara ¹ E: 345,79kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 59,11g Só: 1,07g Zsír: 5,00g Feh.: 14,42g Cuk.: 22,75g Ca: 76,44mg	Banán, Sertés apró, Brokkoli főzelék ^{1,7} E: 345,27kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 38,29g Só: 0,20g Zsír: 14,36g Feh.: 15,69g Cuk.: 23,40g Ca: 287,10mg
Uzsonna	Vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Magyaros vajkrém (Tolle) ³ , Kígyóuborka, Tej fél adag ⁷ E: 183,28kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 25,21g Só: 0,99g Zsír: 7,13g Feh.: 7,29g Cuk.: 6,05g Ca: 122,40mg	Alma, Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Flora Gold margarin, Tea, Trappista sajt(Lotti) ⁷ E: 287,02kcal Tel.zsír.: 6,35g CH: 30,13g Só: 1,51g Zsír: 12,66g Feh.: 12,11g Cuk.: 11,70g Ca: 248,76mg	Tej ⁷ , Édes kuskusz ^{1,3,7} E: 367,53kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 49,57g Só: 0,23g Zsír: 8,32g Feh.: 16,67g Cuk.: 14,31g Ca: 261,46mg	Kemencés kenyér ¹ , Sárgarépas tojáskrém ^{3,7,10} , TV paprika, Tej fél adag ⁷ E: 266,98kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 27,40g Só: 0,96g Zsír: 8,00g Feh.: 9,08g Cuk.: 6,82g Ca: 139,13mg	Kígyóuborka, Tea friss citrommal és cukorral, Sajtelfűjt ^{1,3,7} E: 330,72kcal Tel.zsír.: 8,42g CH: 16,95g Só: 0,82g Zsír: 18,80g Feh.: 12,94g Cuk.: 9,20g Ca: 327,12mg

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. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető