

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. november 25 - 2024. november 29

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek
Reggeli	Brió ^{1,3,7} , Teavaj (Lotti) ⁷ , Vaniliás tej ⁷ E: 243,58kcal Tel.zsír.: 7,07g CH: 21,04g Só: 0,34g Zsír: 14,26g Feh.: 7,50g Cuk.: 12,96g Ca: 210,79mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Paradicsom, Tej fél adag ⁷ , Kockasajt(Medve) ⁷ E: 228,15kcal Tel.zsír.: 5,28g CH: 27,42g Só: 1,48g Zsír: 8,24g Feh.: 10,89g Cuk.: 7,15g Ca: 230,80mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Diós túrókrém (Lotti) ^{7,8} , TV paprika, Tea virágmézzel E: 193,12kcal Tel.zsír.: 1,28g CH: 25,62g Só: 0,62g Zsír: 5,95g Feh.: 8,30g Cuk.: 1,15g Ca: 33,72mg	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Zöldfűszeres sajtkrém házi # # # ^{7,8} , Tea, póréahagyma E: 235,51kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 31,56g Só: 1,17g Zsír: 8,31g Feh.: 9,46g Cuk.: 5,78g Ca: 192,85mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Tonhalkrém tejfőllel ^{7,10} , Jégسالáta, Tej fél adag ⁷ E: 173,78kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 24,84g Só: 0,73g Zsír: 4,46g Feh.: 7,29g Cuk.: 6,04g Ca: 125,51mg
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	Almalé 100 % E: 92,00kcal Tel.zsír.: g CH: 22,60g Só: 0,01g Zsír: 0,20g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg	Banánturmix ⁷ E: 139,15kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 19,42g Só: 0,19g Zsír: 4,24g Feh.: 5,56g Cuk.: 19,42g Ca: 218,52mg	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	Kiwi, Rakott karfiol ⁷ E: 406,56kcal Tel.zsír.: 4,32g CH: 41,09g Só: 0,50g Zsír: 18,30g Feh.: 17,31g Cuk.: 17,60g Ca: 228,03mg	Körte, Csirkepörkölt, Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 234,03kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 28,46g Só: 0,09g Zsír: 6,39g Feh.: 15,33g Cuk.: 11,94g Ca: 90,13mg	Narancs, Csőben sült brokkoli sertés ^{1,3,7,8} E: 390,91kcal Tel.zsír.: 5,47g CH: 23,15g Só: 0,53g Zsír: 22,14g Feh.: 17,67g Cuk.: 12,19g Ca: 357,03mg	Alma, Paradicsomos húsgombóc ^{1,3,9} , Főtt burgonya fél adag E: 346,47kcal Tel.zsír.: 0,29g CH: 47,97g Só: 0,40g Zsír: 10,75g Feh.: 11,23g Cuk.: 13,51g Ca: 42,58mg	Tavaszi zöldségleves csirke ⁹ , Alma fél adag, Aranygaluska vaniliasodóval ^{1,3,7,8} E: 524,20kcal Tel.zsír.: 5,06g CH: 68,19g Só: 0,30g Zsír: 17,57g Feh.: 19,32g Cuk.: 23,13g Ca: 216,50mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Uborkás tömlős krém# # ⁷ , Tej ⁷ E: 251,37kcal Tel.zsír.: 4,62g CH: 29,59g Só: 0,80g Zsír: 9,08g Feh.: 11,52g Cuk.: 9,78g Ca: 205,87mg	Tej fél adag ⁷ , Bociszelet ^{1,3,7} E: 427,49kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 54,57g Só: 0,36g Zsír: 14,38g Feh.: 12,64g Cuk.: 26,42g Ca: 182,32mg	Magvas zsemle ^{1,3,7} , Házi csirkemájkrém ^{7,10} , Kígyóuborka, Tej fél adag ⁷ E: 208,50kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 18,27g Só: 0,18g Zsír: 9,69g Feh.: 12,44g Cuk.: 5,97g Ca: 131,78mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Pick szögedi sonkás szelet, Flora Gold margarin, Paradicsom, Tej fél adag ⁷ E: 220,75kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 27,41g Só: 1,45g Zsír: 7,94g Feh.: 9,98g Cuk.: 6,03g Ca: 135,68mg	Vágott zsemle ¹ , Natúr joghurt 150 g/db, Paradicsom, Tea virágmézzel E: 190,94kcal Tel.zsír.: g CH: 28,03g Só: 0,66g Zsír: 5,21g Feh.: 8,15g Cuk.: 0,64g Ca: 189,35mg

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