

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. december 2 - 2024. december 7

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek	2024.12.07 Szombat
Reggeli	Kalács ^{1,3,7} , Liga margarin, Vaniliás tej ⁷ E: 275,78kcal Tel.zsír.: 3,72g CH: 30,56g Só: 0,26g Zsír: 12,04g Feh.: 10,31g Cuk.: 11,04g Ca: 204,85mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Zala felvágott hentes ⁶ , Liga margarin, Paradicsom, Tej ⁷ E: 294,46kcal Tel.zsír.: 5,48g CH: 29,26g Só: 1,30g Zsír: 13,68g Feh.: 12,31g Cuk.: 9,66g Ca: 211,72mg	Egyenes kifli ^{1,7} , Tojásrántotta ^{3,7} , TV paprika, Tea E: 252,44kcal Tel.zsír.: 1,05g CH: 23,98g Só: 0,59g Zsír: 4,95g Feh.: 6,14g Cuk.: 7,01g Ca: 37,87mg	Vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Újhagymás túrókrém (Lotti) ⁷ , Paradicsom, Tea friss citrommal és cukorral E: 160,24kcal Tel.zsír.: 0,39g CH: 26,47g Só: 0,78g Zsír: 2,47g Feh.: 7,17g Cuk.: 5,92g Ca: 28,11mg	Nosztalgia buci ^{1,3,7} , Hame tonhalkrém, Tea, Lilahagyma E: 224,05kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 32,67g Só: 0,77g Zsír: 7,21g Feh.: 6,78g Cuk.: 8,70g Ca: 6,45mg	Tej ⁷ , Gabona pehely ^{1,5,8} E: 267,99kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 39,37g Só: 0,89g Zsír: 8,68g Feh.: 7,62g Cuk.: 22,69g Ca: 310,80mg
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	Almalé 100 % E: 92,00kcal Tel.zsír.: g CH: 22,60g Só: 0,01g Zsír: 0,20g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg	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 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
Ebéd	Mandarin, Cukkinis halas rakott tészta ^{1,3,4,7} E: 398,85kcal Tel.zsír.: 4,48g CH: 51,84g Só: 0,46g Zsír: 13,32g Feh.: 17,06g Cuk.: 9,95g Ca: 205,29mg	Banán, Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Sült csirke felsőcomb E: 340,96kcal Tel.zsír.: 0,11g CH: 53,66g Só: 0,25g Zsír: 12,08g Feh.: 14,11g Cuk.: 40,92g Ca: 137,74mg	Alma, Csirkemáj rizotto sajt nélkül ^{7,9} E: 275,57kcal Tel.zsír.: 0,96g CH: 42,78g Só: 0,14g Zsír: 4,44g Feh.: 15,16g Cuk.: 6,06g Ca: 41,54mg	Narancs, Brokkoli főzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 296,77kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 24,13g Só: 0,15g Zsír: 15,45g Feh.: 15,05g Cuk.: 9,39g Ca: 227,50mg	Kassai burgonyaleves sertés ^{1,6,7,10} , Alma, Kakaós palacsinta ^{1,3,7} E: 389,81kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 50,15g Só: 0,32g Zsír: 14,98g Feh.: 10,97g Cuk.: 11,74g Ca: 131,52mg	Banán, Finomfőzelék ^{1,7} , Főtt tojás ³ E: 356,36kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 43,69g Só: 0,28g Zsír: 3,58g Feh.: 9,94g Cuk.: 27,70g Ca: 214,64mg
Uzsonna	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Tömlős sajtkrém ⁷ , Kápia paprika, Tej fél adag ⁷ E: 216,44kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 26,68g Só: 0,87g Zsír: 7,54g Feh.: 9,64g Cuk.: 5,78g Ca: 120,00mg	Tej ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,7} , Jégcsapretek, Kockasajt(Medve) ⁷ E: 278,32kcal Tel.zsír.: 6,35g CH: 32,43g Só: 1,48g Zsír: 10,33g Feh.: 13,41g Cuk.: 10,91g Ca: 309,40mg	Fahéjas csiga házi ^{1,3,7} , Tej fél adag ⁷ E: 351,95kcal Tel.zsír.: 4,01g CH: 47,34g Só: 0,16g Zsír: 13,20g Feh.: 9,65g Cuk.: 11,40g Ca: 159,57mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Kaliforniai paprika, Teavaj (Lotti) ⁷ , Tej ⁷ , Sajtos baromfi párizsi E: 330,98kcal Tel.zsír.: 8,48g CH: 29,71g Só: 1,24g Zsír: 17,70g Feh.: 11,94g Cuk.: 9,68g Ca: 267,74mg	Kefir ⁷ , Tea, Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 230,73kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 34,54g Só: 1,17g Zsír: 5,96g Feh.: 9,18g Cuk.: 12,60g Ca: 180,25mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Natúr vajkrém(Tolle) ⁷ , Paradicsom, Tej ⁷ E: 248,09kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 30,93g Só: 1,00g Zsír: 9,20g Feh.: 10,18g Cuk.: 9,62g Ca: 216,05mg

Allergének:
A változtatás jogát fenntartjuk!
1. Glutén tartalmú 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. Szójaab 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

Élelmezésvezető