

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. december 9 - 2024. december 14

Étkezés	2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek	2024.12.14 Szombat
Reggeli	Vajas-mézes kenyér ^{1,6,7} , Liga margarin, Karamellás tej ⁷ E: 279,19kcal Tel.zsír.: 3,72g CH: 39,07g Só: 1,06g Zsír: 9,36g Feh.: 9,76g Cuk.: 14,64g Ca: 212,87mg	Pick szögedi sonkás szelet, Liga margarin, Paradicsom, Tej fél adag ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 237,55kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 28,98g Só: 1,43g Zsír: 8,79g Feh.: 10,09g Cuk.: 6,09g Ca: 128,52mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Magyaros vajkrém(Tolle) ³ , Kígyóuborka, Tea friss citrommal és cukorral E: 156,06kcal Tel.zsír.: 0,28g CH: 25,14g Só: 0,72g Zsír: 5,06g Feh.: 4,17g Cuk.: 6,02g Ca: 3,83mg	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Kapros túrókrém sós(Lotti) ⁷ , Kápia paprika, Tej fél adag ⁷ E: 196,67kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 26,14g Só: 0,89g Zsír: 5,19g Feh.: 10,50g Cuk.: 6,00g Ca: 141,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Jégسالáta, Tej ⁷ , Párizsi krém ^{6,7} E: 267,08kcal Tel.zsír.: 4,80g CH: 28,45g Só: 1,03g Zsír: 11,74g Feh.: 10,85g Cuk.: 9,61g Ca: 207,06mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Liga margarin, Tej ⁷ , Paradicsom E: 248,28kcal Tel.zsír.: 3,72g CH: 30,76g Só: 1,06g Zsír: 9,40g Feh.: 9,95g Cuk.: 9,65g Ca: 215,64mg
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	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	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	Almalé 100 % E: 92,00kcal Tel.zsír.: g CH: 22,60g Só: 0,01g Zsír: 0,20g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg
Ebéd	Főtt hús csirkéből, Gyümölcsmártás ^{1,7} , Pirított dara ¹ E: 324,25kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 52,87g Só: 1,07g Zsír: 5,40g Feh.: 15,12g Cuk.: 13,16g Ca: 48,77mg	Alma, Sárgarépa főzelék ^{1,7} , Pulykapörkölt ¹ E: 251,09kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 30,30g Só: 0,63g Zsír: 6,87g Feh.: 16,66g Cuk.: 19,26g Ca: 109,61mg	Banán, Francia rakott burgonya ^{1,3,7,8} E: 449,57kcal Tel.zsír.: 6,46g CH: 52,58g Só: 0,52g Zsír: 16,09g Feh.: 12,28g Cuk.: 25,56g Ca: 322,36mg	Mandarin, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Főtt tojás feltétként ³ E: 343,01kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 48,81g Só: 0,08g Zsír: 3,38g Feh.: 15,41g Cuk.: 18,58g Ca: 140,24mg	Húsgombóc leves sertéshúsból ^{1,3,9} , Kiwi, Piskótatorta csokis ^{1,3,6,7} E: 327,60kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 35,74g Só: 0,19g Zsír: 14,21g Feh.: 9,86g Cuk.: 20,04g Ca: 112,23mg	Narancs, Zeller főzelék ^{1,7} , Rántott halrudak ^{1,4} E: 293,98kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 34,16g Só: 0,32g Zsír: 11,39g Feh.: 12,00g Cuk.: 8,56g Ca: 163,16mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Diós sajtkrém (Ammerlander) ^{7,8} , TV paprika, Tej fél adag ⁷ E: 301,23kcal Tel.zsír.: 6,88g CH: 25,91g Só: 1,21g Zsír: 15,34g Feh.: 13,67g Cuk.: 6,46g Ca: 291,08mg	Lekváros bukta ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 295,84kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 44,37g Só: 0,23g Zsír: 8,01g Feh.: 10,58g Cuk.: 21,46g Ca: 236,93mg	Pék kifli ^{1,7} , Paradicsom, Tej ⁷ , Házi húskrém ⁷ E: 317,35kcal Tel.zsír.: 4,29g CH: 33,29g Só: 0,83g Zsír: 14,56g Feh.: 13,25g Cuk.: 10,75g Ca: 210,38mg	Mákos kevert ^{1,3,7} , Tej fél adag ⁷ E: 386,64kcal Tel.zsír.: 5,63g CH: 38,53g Só: 0,30g Zsír: 18,23g Feh.: 10,01g Cuk.: 20,97g Ca: 295,35mg	Teavaj (Lotti) ⁷ , Tej ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,7} , Lilahagyma E: 295,94kcal Tel.zsír.: 6,45g CH: 33,21g Só: 0,92g Zsír: 13,33g Feh.: 10,13g Cuk.: 11,38g Ca: 212,70mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Kápia paprika, Tej ⁷ , Kockasajt(Medve) ⁷ E: 271,92kcal Tel.zsír.: 6,34g CH: 31,41g Só: 1,55g Zsír: 10,20g Feh.: 13,35g Cuk.: 10,86g Ca: 312,00mg

Allergének:
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. 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 és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Élelmezésszakértő