

Bölcsődei étlap

Étlap

2024. december 16 - 2024. december 20

Étkezés	2024.12.16 Hétfő	2024.12.17 Kedd	2024.12.18 Szerda	2024.12.19 Csütörtök	2024.12.20 Péntek
Reggeli	Kalács ^{1,3,7} , Teavaj (Lotti) ⁷ , Tej fél adag ⁷ E: 260,13kcal Tel.zsír.: 5,39g CH: 24,87g Só: 0,12g Zsír: 13,88g Feh.: 7,96g Cuk.: 5,35g Ca: 122,50mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Tojáskré ^{3,7,10} , TV paprika, Tea E: 220,60kcal Tel.zsír.: 1,25g CH: 25,24g Só: 0,62g Zsír: 5,08g Feh.: 5,29g Cuk.: 5,66g Ca: 14,66mg	Pék kifli ^{1,7} , Zala felvágott hentes ⁶ , Liga margarin, Paradicsom, Tej ⁷ E: 305,36kcal Tel.zsír.: 5,48g CH: 33,26g Só: 1,30g Zsír: 13,28g Feh.: 12,99g Cuk.: 10,70g Ca: 211,72mg	Túrókrém(Lotti) ⁷ , Kápia paprika, Tej fél adag ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 221,34kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 30,01g Só: 1,35g Zsír: 5,69g Feh.: 11,94g Cuk.: 6,18g Ca: 145,00mg	Vágott zsemle ¹ , Magyaros vajkrém(Tolle) ³ , Tea, Savanyú káposzta E: 133,66kcal Tel.zsír.: g CH: 23,71g Só: 0,85g Zsír: 4,18g Feh.: 3,41g Cuk.: 6,66g Ca: 20,98mg
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	limonádé E: 21,92kcal Tel.zsír.: g CH: 5,31g Só: g Zsír: 0,02g Feh.: 0,02g Cuk.: 5,09g Ca: 0,47mg	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	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	Banán, Vadas sertés tésztával ^{1,7,10} E: 507,58kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 72,38g Só: 0,47g Zsír: 15,80g Feh.: 17,97g Cuk.: 33,96g Ca: 186,81mg	Körte, Almás tökfőzelék ^{1,7} , Pulyka ragu ¹ E: 271,49kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 33,03g Só: 0,21g Zsír: 8,09g Feh.: 16,69g Cuk.: 12,53g Ca: 75,97mg	Narancs, Csőben sült sárgarépa csirke ^{1,3,7,8} E: 352,71kcal Tel.zsír.: 5,51g CH: 30,41g Só: 0,85g Zsír: 14,79g Feh.: 16,96g Cuk.: 21,91g Ca: 283,50mg	Banán, Parajfőzelék ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya parajhoz E: 425,35kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 53,66g Só: 0,16g Zsír: 6,25g Feh.: 11,11g Cuk.: 25,77g Ca: 302,59mg	Zöldbableves magyaros virslivel ^{1,6,7} , Mandarin, Túrós palacsinta ^{1,3,7} E: 454,37kcal Tel.zsír.: 5,69g CH: 77,48g Só: 0,78g Zsír: 21,25g Feh.: 24,74g Cuk.: 18,37g Ca: 135,16mg
Uzsonna	Egyenes kifli ^{1,7} , Natúr vajkrém(Tolle) ⁷ , Jégsaláta, Tea E: 146,81kcal Tel.zsír.: 0,21g CH: 22,66g Só: 0,57g Zsír: 4,52g Feh.: 3,44g Cuk.: 6,21g Ca: 1,51mg	Tea, Masánszky-rizs almával és fahéjjal ^{1,3,7} E: 447,39kcal Tel.zsír.: 5,53g CH: 57,83g Só: 0,27g Zsír: 19,57g Feh.: 9,86g Cuk.: 23,44g Ca: 162,58mg	Nosztalgia buci ^{1,3,7} , Hame tonhalkré ⁷ , Tej fél adag ⁷ , Lilahagyma E: 263,27kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 32,82g Só: 0,89g Zsír: 10,01g Feh.: 10,17g Cuk.: 8,96g Ca: 126,20mg	Gyümölcsjoghurt házi almás ⁷ , Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Tea E: 268,03kcal Tel.zsír.: 3,21g CH: 41,05g Só: 1,06g Zsír: 6,76g Feh.: 9,10g Cuk.: 21,86g Ca: 193,04mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Uborkás tömlős krém# # ⁷ , TV paprika, Tej ⁷ E: 252,42kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 31,91g Só: 1,00g Zsír: 8,46g Feh.: 12,00g Cuk.: 9,87g Ca: 216,27mg

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