

Bölcsődei étlap

Étlap

2025. január 6 - 2025. január 10

Étkezés	2025.01.06 Hétfő	2025.01.07 Kedd	2025.01.08 Szerda	2025.01.09 Csütörtök	2025.01.10 Péntek
Reggeli	Kalács ^{1,3,7} , Flora Gold margarin, Kakaó neskakaó ból ⁷ E: 274,42kcal Tel.zsír.: 3,48g CH: 31,32g Só: 0,25g Zsír: 11,48g Feh.: 10,70g Cuk.: 9,04g Ca: 215,41mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Tavaszi zöldséges szelet felvágott ⁶ , Flora Gold margarin, Tej ⁷ , Jégcsapretek E: 274,28kcal Tel.zsír.: 5,15g CH: 30,98g Só: 1,41g Zsír: 11,28g Feh.: 12,38g Cuk.: 9,82g Ca: 222,32mg	Tea, Almás zabkása ^{1,7} E: 203,90kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 33,18g Só: 0,13g Zsír: 4,60g Feh.: 7,10g Cuk.: 16,60g Ca: 146,06mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Natúr vajkrém(Tolle) ⁷ , TV paprika, Tej ⁷ E: 247,61kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 30,73g Só: 0,99g Zsír: 9,22g Feh.: 10,22g Cuk.: 9,62g Ca: 215,65mg	Barna zsemle ^{1,7,12} , Teavaj (Lotti) ⁷ , Tej ⁷ , Lilahagyma E: 294,61kcal Tel.zsír.: 6,54g CH: 33,04g Só: 0,81g Zsír: 13,29g Feh.: 10,02g Cuk.: 11,40g Ca: 212,70mg
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 virágmézzel E: 16,11kcal Tel.zsír.: g CH: 4,28g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,03g Cuk.: 0,04g Ca: 0,22mg	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	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	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
Ebéd	Körte, Rántott halrudak ^{1,4} , Burgonyapüré ⁷ , Cékla savanyúság ¹⁰ E: 380,77kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 51,83g Só: 1,67g Zsír: 13,57g Feh.: 12,73g Cuk.: 15,86g Ca: 74,28mg	Mandarin, Stefánia - vagdalt ^{1,3} , Főtt rizs, Csemege uborka E: 394,16kcal Tel.zsír.: 0,65g CH: 45,68g Só: 1,37g Zsír: 13,11g Feh.: 11,51g Cuk.: 10,60g Ca: 55,08mg	Narancs, Tejfölös csirkemell csíkok ⁷ , Főtt rizs E: 291,98kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 40,33g Só: 0,10g Zsír: 6,96g Feh.: 15,49g Cuk.: 8,91g Ca: 67,40mg	Banán, Csőben sült sárgarépa sertés ^{1,3,7,8} E: 468,28kcal Tel.zsír.: 5,51g CH: 44,48g Só: 0,91g Zsír: 22,05g Feh.: 15,78g Cuk.: 36,04g Ca: 345,81mg	Tavaszi zöldségleves tésztával hús nélkül ¹ , Alma, Meggyes piskóta kocka ^{1,3,7} E: 404,82kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 57,53g Só: 0,37g Zsír: 12,36g Feh.: 8,18g Cuk.: 18,94g Ca: 87,98mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Fokhagymás petrezselymes vajkrém (Tolle), Kígyóuborka, Tej ⁷ E: 243,48kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 29,04g Só: 0,80g Zsír: 9,17g Feh.: 9,93g Cuk.: 9,80g Ca: 206,40mg	Kemencés kenyér ¹ , Sajtkrém házi (Ammerlander) ^{7,8} , Kápia paprika, Tej fél adag ⁷ E: 274,78kcal Tel.zsír.: 6,16g CH: 27,13g Só: 1,41g Zsír: 12,44g Feh.: 13,25g Cuk.: 6,24g Ca: 280,62mg	Pizzás csiga házi ^{1,3,7} , Tea virágmézzel E: 435,38kcal Tel.zsír.: 6,18g CH: 39,73g Só: 0,72g Zsír: 22,87g Feh.: 16,57g Cuk.: 2,81g Ca: 206,20mg	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Zöldfűszeres túrókrém(Lotti) ⁷ , Kígyóuborka, Tea E: 179,47kcal Tel.zsír.: 0,43g CH: 31,10g Só: 0,81g Zsír: 2,53g Feh.: 8,47g Cuk.: 6,05g Ca: 81,95mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Hame tonhalkrém, Kaliforniai paprika, Tej fél adag ⁷ E: 220,81kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 25,96g Só: 0,92g Zsír: 8,85g Feh.: 8,25g Cuk.: 5,90g Ca: 121,40mg

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