

Bölcsődei étlap

Étlap

2025. január 13 - 2025. január 17

Étkezés	2025.01.13 Hétfő	2025.01.14 Kedd	2025.01.15 Szerda	2025.01.16 Csütörtök	2025.01.17 Péntek
Reggeli	Tej ₇ , Fatörzs stangli E: 433,59kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 48,78g Só: 0,19g Zsír: 20,70g Feh.: 12,36g Cuk.: 9,01g Ca: 204,00mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér _{1,7} , Tojáskrém _{3,7,10} , Paradicsom, Tej ₇ E: 302,46kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 29,30g Só: 0,81g Zsír: 9,82g Feh.: 11,02g Cuk.: 9,63g Ca: 218,81mg	Tejbedara kakaó szóráttal _{1,7} , Tea E: 285,33kcal Tel.zsír.: 3,23g CH: 47,48g Só: 0,23g Zsír: 6,19g Feh.: 9,53g Cuk.: 28,13g Ca: 246,84mg	Félbarna kenyér _{1,6} , Körözött ₇ , TV paprika, Tea virágmézzel E: 165,68kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 27,14g Só: 0,82g Zsír: 2,98g Feh.: 7,77g Cuk.: 1,23g Ca: 37,46mg	Barna zsemle _{1,7,12} , Pick szögedi sonkás szelet, Liga margarin, Kígyóuborka, Tej ₇ E: 275,86kcal Tel.zsír.: 4,31g CH: 31,99g Só: 1,40g Zsír: 10,69g Feh.: 12,31g Cuk.: 10,09g Ca: 212,12mg
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	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 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	Alma, Zöldbabfőzelék _{1,7} , Pulyka ragu ₁ E: 268,39kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 28,63g Só: 0,17g Zsír: 8,67g Feh.: 18,79g Cuk.: 7,38g Ca: 87,75mg	Banán, Főtt rizs, Reszelt csirkemáj, Csemege uborka E: 360,26kcal Tel.zsír.: 1,35g CH: 56,90g Só: 1,34g Zsír: 7,62g Feh.: 14,87g Cuk.: 24,09g Ca: 130,58mg	Narancs, Parajfőzelék _{1,7} , Főtt burgonya parajhoz, Főtt tojás ₃ E: 368,11kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 39,53g Só: 0,12g Zsír: 6,34g Feh.: 10,48g Cuk.: 11,64g Ca: 243,01mg	Mandarin, Rakott karfiol bulgurral sertés _{1,3,7} E: 422,89kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 46,21g Só: 0,38g Zsír: 19,06g Feh.: 18,10g Cuk.: 15,69g Ca: 182,28mg	Húsleves _{1,8} , Alma, Kakaós palacsinta _{1,3,7} E: 370,00kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 45,01g Só: 0,39g Zsír: 14,15g Feh.: 12,86g Cuk.: 12,22g Ca: 130,54mg
Uzsonna	Félbarna kenyér _{1,6} , Kígyóuborka, Tej fél adag ₇ , Kockasajt(Medve) ₇ E: 225,64kcal Tel.zsír.: 5,28g CH: 26,89g Só: 1,48g Zsír: 8,22g Feh.: 10,85g Cuk.: 7,42g Ca: 230,40mg	Liga margarin, Trappista sajt feltétként (Ammerlander) ₇ , Tea, Kukoricás kenyér _{1,7} , Lilahagyma E: 254,41kcal Tel.zsír.: 4,71g CH: 29,65g Só: 1,28g Zsír: 10,40g Feh.: 9,88g Cuk.: 7,71g Ca: 167,29mg	Korpás kenyér _{1,3,7} , Tej fél adag ₇ , Jégcsapretek, Házi húskrém ₇ E: 239,55kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 22,18g Só: 0,87g Zsír: 12,35g Feh.: 9,74g Cuk.: 5,91g Ca: 128,98mg	Erdélyi burgonyás kenyér _{1,12} , Zala felvágott hentes ₆ , Liga margarin, Paradicsom, Tej ₇ E: 283,66kcal Tel.zsír.: 5,30g CH: 28,86g Só: 1,46g Zsír: 13,00g Feh.: 12,03g Cuk.: 9,62g Ca: 211,72mg	Diós sajtkrém (Ammerlander) _{7,8} , Kápia paprika, Tea, Kukoricás kenyér _{1,7} E: 270,80kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 29,54g Só: 1,22g Zsír: 12,00g Feh.: 10,67g Cuk.: 6,34g Ca: 168,93mg

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