

Bölcsődei étlap

Étlap

2025. január 27 - 2025. január 31

Étkezés	2025.01.27 Hétfő	2025.01.28 Kedd	2025.01.29 Szerda	2025.01.30 Csütörtök	2025.01.31 Péntek
Reggeli	Liga margarin, Vaniliás tej ₇ , Vajas-lekváros kenyér _{1,6,7} E: 275,60kcal Tel.zsír.: 3,72g CH: 37,76g Só: 1,07g Zsír: 9,36g Feh.: 9,78g Cuk.: 17,45g Ca: 214,74mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér _{1,7} , Liga margarin, Paradicsom, Tej fél adag ₇ , Sajtos baromfi párizsi E: 252,49kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 25,57g Só: 1,23g Zsír: 11,92g Feh.: 9,53g Cuk.: 5,95g Ca: 183,48mg	Korpás kifli _{1,3,7} , Körözött ₇ , Kígyóborka, Tea E: 128,23kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 18,99g Só: 0,34g Zsír: 2,91g Feh.: 6,34g Cuk.: 7,03g Ca: 35,86mg	Tojásrántotta _{3,7} , Újhagyma, Tea, Kukoricás kenyér _{1,7} E: 402,82kcal Tel.zsír.: 0,96g CH: 57,92g Só: 0,90g Zsír: 5,69g Feh.: 14,12g Cuk.: 6,50g Ca: 323,47mg	Barna zsemle _{1,7,12} , Tavaszi zöldséges szelet felvágott ₆ , Kaliforniai paprika, Liga margarin, Tej ₇ E: 293,11kcal Tel.zsír.: 5,48g CH: 33,06g Só: 1,28g Zsír: 12,13g Feh.: 12,35g Cuk.: 9,90g Ca: 211,16mg
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	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	Tea E: 21,01kcal Tel.zsír.: g CH: 5,15g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,01g Cuk.: 5,04g Ca: 0,25mg
Ebéd	Alma, Paradicsomos húsgombóc _{1,3,9} , Főtt burgonya mártáshoz E: 359,98kcal Tel.zsír.: 0,30g CH: 50,85g Só: 0,41g Zsír: 10,78g Feh.: 11,59g Cuk.: 13,51g Ca: 44,31mg	Mandarin, Tejfölös halragu tésztával _{1,3,4,7} E: 341,94kcal Tel.zsír.: 1,80g CH: 46,60g Só: 0,19g Zsír: 9,39g Feh.: 16,96g Cuk.: 9,98g Ca: 63,38mg	Banán, Rakott brokkoli bulgurral sertés _{1,3,7} E: 480,89kcal Tel.zsír.: 3,73g CH: 56,49g Só: 0,44g Zsír: 18,82g Feh.: 20,26g Cuk.: 22,80g Ca: 376,88mg	Narancs, Sárgarépa főzelék _{1,7} , Sertés apró E: 275,22kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 28,02g Só: 0,57g Zsír: 12,72g Feh.: 11,17g Cuk.: 21,62g Ca: 142,11mg	Tavaszi zöldségleves tésztával hús nélkül ₁ , Alma, Túrós lepény _{1,3,7,8} E: 349,81kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 53,76g Só: 0,36g Zsír: 8,53g Feh.: 12,18g Cuk.: 15,03g Ca: 80,11mg
Uzsonna	Korpás kenyér _{1,3,7} , Magyaros vajkrém(Tolle) ₃ , TV paprika, Tej ₇ E: 214,15kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 26,13g Só: 1,01g Zsír: 9,17g Feh.: 9,52g Cuk.: 9,44g Ca: 206,40mg	Teavaj (Lotti) ₇ , Tej ₇ , Kukoricás kenyér _{1,7} , Jégcsapretek E: 290,84kcal Tel.zsír.: 6,46g CH: 32,08g Só: 0,93g Zsír: 13,33g Feh.: 10,11g Cuk.: 9,72g Ca: 211,90mg	Német zsemle ₁ , Alma fél adag, Liga margarin, Tea virágmézzel, Trappista sajt(Ammerlander) ₇ E: 279,77kcal Tel.zsír.: 6,59g CH: 27,72g Só: 1,52g Zsír: 13,10g Feh.: 12,11g Cuk.: 4,02g Ca: 245,31mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér _{1,7} , Házi csirkemájkrém _{7,10} , TV paprika, Tea E: 202,53kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 26,39g Só: 0,66g Zsír: 5,77g Feh.: 10,10g Cuk.: 5,96g Ca: 12,03mg	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:
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