

Bölcsödei étlap

Étlap

2025. április 14 - 2025. április 18

Étkezés	2025.04.14 Hétfő	2025.04.15 Kedd	2025.04.16 Szerda	2025.04.17 Csütörtök	2025.04.18 Péntek
Reggeli	Egyenes kifli ^{1,7} , Virágméz, Flora Gold margarin, Tej ⁷ E: 236kcal Tel.zsír.: 4g CH: 30g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 9g Cuk.: 10g Ca: 204mg	Tojásrántotta hagymával, paprikával ³ , Vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} , Paradicsom, Tea E: 283kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 0,8g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 6g Ca: 26mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Natúr vajkrém(Tolle) ⁷ , TV paprika, Tej ⁷ E: 248kcal Tel.zsír.: 3g CH: 31g Só: 1,0g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 10g Ca: 216mg	Almás sajtkrém ⁷ , Kápia paprika, Tej fél adag ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 288kcal Tel.zsír.: 6g CH: 30g Só: 1,3g Zsír: 13g Feh.: 13g Cuk.: 7g Ca: 282mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Petrezselymes liga margarin, Tej ⁷ , Paradicsom E: 251kcal Tel.zsír.: 4g CH: 29g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 10g Ca: 209mg
Tízórai	Narancs-citrom turmix E: 47kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 11g Ca: 6mg	limonádé citromból E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 7g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 7g Ca: 3mg	Almalé 100 % E: 92kcal Tel.zsír.: g CH: 23g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg	Tea friss citrommal és cukorral E: 23kcal Tel.zsír.: g CH: 5g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 5g Ca: 1mg	Meggy turmix ⁷ E: 147kcal Tel.zsír.: 2g CH: 21g Só: 0,2g Zsír: 4g Feh.: 5g Cuk.: 18g Ca: 189mg
Ebéd	Banán, Sósкамártás ^{1,7} , Vagdalt ^{1,3} , Főtt burgonya mártáshoz E: 423kcal Tel.zsír.: 1g CH: 62g Só: 0,3g Zsír: 11g Feh.: 13g Cuk.: 35g Ca: 214mg	Almás - sajtos csirkemell ^{1,7} , Sárgarépas rizs E: 390kcal Tel.zsír.: 6g CH: 37g Só: 0,8g Zsír: 16g Feh.: 23g Cuk.: 5g Ca: 262mg	Körte, Virslipörkölt feltét ^{1,6} , Gyökérfőzelék ^{1,7} E: 288kcal Tel.zsír.: 5g CH: 29g Só: 1,1g Zsír: 15g Feh.: 10g Cuk.: 21g Ca: 136mg	Túrós-szilvás pite ^{1,3,7} , Húsleves csirke ^{1,8} E: 411kcal Tel.zsír.: 4g CH: 47g Só: 0,3g Zsír: 15g Feh.: 17g Cuk.: 16g Ca: 82mg	Mandarin, Piritott csirkemáj, Cukkini főzelék ^{1,7} E: 247kcal Tel.zsír.: 2g CH: 26g Só: 0,0g Zsír: 9g Feh.: 15g Cuk.: 11g Ca: 91mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} , Kígyóuborka, Tej fél adag ⁷ , Kockasajt (Medve) ⁷ E: 229kcal Tel.zsír.: 6g CH: 25g Só: 1,3g Zsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: 7g Ca: 222mg	Korpás kenyér ^{1,3,7} , Sonkakrém ⁷ , Jégsaláta, Tej ⁷ E: 230kcal Tel.zsír.: 4g CH: 25g Só: 1,2g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 10g Ca: 209mg	Tej ⁷ , Banános zabkása ^{1,7} E: 296kcal Tel.zsír.: 4g CH: 40g Só: 0,3g Zsír: 9g Feh.: 13g Cuk.: 23g Ca: 370mg	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} , Magyaros vajkrém(Tolle) ³ , Tea, Hónapos retek E: 199kcal Tel.zsír.: 0g CH: 33g Só: 1,5g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: 14g Ca: 188mg	Nosztalgia kifli ^{1,3,7} , Párolt zöldségkrém ^{7,9} , Tej ⁷ , Lilahagyma E: 297kcal Tel.zsír.: 5g CH: 36g Só: 0,7g Zsír: 12g Feh.: 12g Cuk.: 12g Ca: 224mg

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. Szezám-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető