

Bölcsőde

Étlap

2019. január 14 - 2019. január 18

Étkezés	2019.01.14 Hétfő	2019.01.15 Kedd	2019.01.16 Szerda	2019.01.17 Csütörtök	2019.01.18 Péntek
Reggeli	Sajtos kifli ^{1,3} , Csipkebogyó tea E: 93kcal Tel.zsír: 0,85g CH: 16,61g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: 5,00g Ca: 32,81mg	Gyümölcsös fatörzs kifli ^{1,7} , Tej ⁷ E: 163kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 19,68g Só: 0,40g Zsír: 4,98g Feh.: 8,91g Cuk: 0,96g Ca: 234,38mg	Zsemle ^{1,3,7} , Zöldárú paradicsom, Tejeskávé ⁷ , kockasajt ⁷ E: 208kcal Tel.zsír: 0,86g CH: 33,80g Só: 0,54g Zsír: 4,46g Feh.: 7,98g Cuk: 7,99g Ca: 126,12mg	Sonkakrém ⁷ , Zöldárú póréhagyma, Tej ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 248kcal Tel.zsír: 2,59g CH: 33,14g Só: 1,64g Zsír: 6,26g Feh.: 14,44g Cuk: 0,00g Ca: 263,07mg	Zala felvágott ⁶ , Zöldárú paprika, Gyümölcs tea, margarin csökkentett zsírtartalmú, zsemle ^{1,3,7} E: 229kcal Tel.zsír: 2,49g CH: 29,81g Só: 1,55g Zsír: 7,93g Feh.: 9,01g Cuk: 0,00g Ca: 21,14mg
Tízórai	őszibaracklé E: 77kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 19,05g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: 0,00g Ca: 5,40mg	ásványvíz E: 0kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 0,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 33,00mg	Körte E: 48kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g Cuk: 0,00g Ca: 14,13mg	paradicsomlé cukrozatlan E: 24kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 4,67g Só: 0,02g Zsír: 0,07g Feh.: 1,14g Cuk: 0,00g Ca: 22,50mg
Ebéd	Kertészleves ^{1,9} , Rakott kelbimbó ⁷ , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} E: 515kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 68,10g Só: 3,04g Zsír: 16,17g Feh.: 22,40g Cuk: 0,00g Ca: 106,19mg	Karfiol főzelék ^{1,7} , Rántott párizsi ^{1,3,6} E: 381kcal Tel.zsír: 3,11g CH: 20,05g Só: 1,52g Zsír: 28,08g Feh.: 10,42g Cuk: 0,00g Ca: 61,27mg	Tökfőzelék ^{1,7} , Halpogácsa (Halfasírt) ^{1,3,4} , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 385kcal Tel.zsír: 3,14g CH: 37,30g Só: 1,18g Zsír: 18,00g Feh.: 16,75g Cuk: 0,00g Ca: 66,93mg	Köménymaglevés pirított kenyérkockával ^{1,3,7} , Sertéssült (karaj), Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 249kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 23,03g Só: 1,61g Zsír: 11,42g Feh.: 12,40g Cuk: 0,00g Ca: 36,73mg	Csirkeraguleves ^{1,9} , Káposztás kocka ¹ E: 313kcal Tel.zsír: 0,79g CH: 46,63g Só: 0,91g Zsír: 7,18g Feh.: 14,82g Cuk: 1,00g Ca: 47,27mg
Uzsonna	vajkrém ⁷ , zsemle ^{1,3,7} , reték E: 179kcal Tel.zsír: 1,94g CH: 29,49g Só: 0,80g Zsír: 4,38g Feh.: 5,28g Cuk: 0,00g Ca: 19,90mg	Kenőmájás ^{6,7} , kalács ^{1,3,7} E: 224kcal Tel.zsír: 4,26g CH: 26,00g Só: 0,97g Zsír: 9,75g Feh.: 7,90g Cuk: 2,80g Ca: 13,96mg	Lekváros kenyér ^{1,3,7} E: 140kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 24,50g Só: 0,93g Zsír: 2,85g Feh.: 3,95g Cuk: 3,11g Ca: 8,42mg	Teljes kiőrlésű kakaós csiga ¹ E: 228kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 34,69g Só: 0,60g Zsír: 7,12g Feh.: 4,81g Cuk: 13,79g Ca: 7,80mg	Virslisaláta ⁶ , sajtos bagett ^{1,7} E: 219kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 32,00g Só: 1,12g Zsír: 7,23g Feh.: 6,95g Cuk: 0,00g Ca: 9,71mg

A változás jogát fenntartjuk!

Energia:	863,13kcal	863,28kcal	863,28kcal	863,28kcal	863,28kcal
Zsír:	22,03g	42,90g	42,90g	42,90g	42,90g
Élelmiszevezető: Szabó Editné Szilvia	4,58g	9,47g	9,47g	9,47g	9,47g
Főszakács: Nagyné Zabolay Editné	30,89g	28,39g	28,39g	28,39g	28,39g
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu					
Szénhidrát:	133,25g	87,51g	87,51g	87,51g	87,51g

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona	8. Diófélék
2. Rákfélék és azokból készült termékek	9. Zeller és abból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek	10. Mustár és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek	11. Szezámag és abból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek	12. Kén-dioxid
6. Szójabab és abból készült termékek	13. Puhatestűek
7. Tej és abból készült termékek	14. Csillagfürt