

2024.04.22-04.26.

TIPEGŐ ÉTLAP (Lénárd)

Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Reggeli		Tolle tej(2), Vízf almás-fahéjas zabkása	citromos tea körtés joghurtos túrókrém	Tolle tej(2), Vízf Tejpép	Tolle tej(2), Vízf körtés-joghurtos kukoricapohely
<i>energia, fehérje, zsír, szénhid, tel. zsírs. cuk., só</i>		181 kcal, 8g, 6g, 21g, 3g, -, 0,9g	299 kcal, 9g, 8g, 46g, 2g, -, 0,6g	162 kcal, 8g, 5g, 21g, 2g, -, 0,7g	226 kcal, 10g, 7g, 28g, 2g, 9g, 0,5g
Tízórai		frissen facsart narancslé, Vízf	Happy Day 100%-os almalé, Vízf	házi banánturmix mézzel, Vízf	házi alma-körteturmix mézzel, Vízf
<i>energia, fehérje, zsír, szénhid, tel. zsírs. cuk., só</i>		48 kcal, 0,5g, 1g, 10g, -, 3g, -	57 kcal, 0,6g, 0,6g, 14g, -, -, -	89 kcal, 3g, 3g, 13g, 2g, 8g, 0,1g	47 kcal, 0,2g, 0,2g, 12g, -, 6g, -
Ebéd		meggymártás (2,1), főtf burgonya, pároltf pulykamell, Vízf	henteskány sertésbőf, petrezselymes pároltf rizs, reszelt alma	paradicsomos káposztafőzelék (1), sajjfelfűjtf (1,2,3), reszelt körte, Vízf	csőbensűtf burgonya afrikai harcsafilével (2,1,3,8), reszelt alma, Vízf
<i>energia, fehérje, zsír, szénhid, tel. zsírs. cuk., só</i>		424 kcal, 18g, 5g, 47g, 1g, 26g, 1,1g	278 kcal, 15g, 5g, 43g, 1g, -, 1,2g	391 kcal, 14g, 15g, 48g, 7g, 20g, 1,5g	348 kcal, 13g, 16g, 37g, 7g, -, 1,3g
Uzsonna		Tolle tej(2), Vízf banános joghurtos bulátó	Tolle tej(2), Vízf almás tejbenrizs	citromos tea tejbendara kakakő szórattal	Pickwick gyerektea vaníliás-őszibarackos túrókrém (2) babapiskóta (1,3)
<i>energia, fehérje, zsír, szénhid, tel. zsírs. cuk., só</i>		220 kcal, 10g, 7g, 22g, 3g, -, 0,6g	186 kcal, 8g, 5g, 25g, 3g, -, 0,5g	235 kcal, 14g, 7g, 26g, 3g, -, 0,6g	253 kcal, 17g, 7g, 28g, 5g, 15g, 0,4g
Energia		874 kcal	820 kcal	879 kcal	874 kcal
Fehérje		37 g	33 g	39 g	41 g
Zsír		20 g	19 g	30 g	31 g
Tel. zsírsav		7 g	6 g	14 g	14 g
Szénhidrát		102 g	128 g	110 g	106 g
hozzáadott só/összeső		1,2/2,5 g	1,1/2,3 g	1/2, 9g	1,2/2, 1g

Az érend glutént (1), tejet (2), tojást (3), szóját (4), földimogyorót (5), dióféléket (6), szezámagot (7), halat (8), zellert (9), mustárt (10) és kén-dioxidot (11) tartalmazhat.

Az intézmény diétás étkezést biztosít. Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az étlap a MIKROFALAT programmal készül.

.....:Csillagfény·Bölcsődék.....

1191 Budapesti Fővárosi 11.

Adószám: 16915295-2-43

Telefon: 0913 295-243
Elektronische Post: B@lcs.de

2-2-2

Szétag-Thész Dorottya

élelmészvezető