Almádi Magocskák Óvoda és Bölcsőde
8220 Balatonalmádi
Mogyoró utca 1.

Étlap (Bölcsőde)

2023.01.02 - 2023.01.08.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !
LafiSoft program Copyryght (c) 1998 -2022

	Hétfő *2023.01.02*	*Kedd* *2023.01.03.*	*Szerda* *2023.01.04.*	*Csütörtök* *2023.01.05.*	*Péntek* *2023.01.06.*
Reggeli		**citromos tea*** **halkrém + tk.kenyér** (olajoshal)	**citromos tea*** **brokkoli krém** (07,) **kenyér teljeskiorlésu*** **lilahagyma***	**tej*** (01,03,) **kalács - kakaós + margarin**	**citromos tea*** **virsli-sertés*** **kenyér teljeskiorlésu*** **kethup***
		E: 827(Kj) 198(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)	E: 957(Kj) 229(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 23(mg)	E: 630(Kj) 151(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 120(mg)	E: 936(Kj) 224(KCal) F: 9(g)Kol: 36(g)Sz: 22(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)
Tízórai		**multivitamin 100%**	**banán***	**multivitamin 100%**	**gyümölcs saláta**
		E: 201(Kj) 48(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 11(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 296(Kj) 71(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 74(mg)	E: 201(Kj) 48(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 11(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 59(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 3(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd		**karfiol fozelék** (07,01,03,) **halrúd sütőben** (01,03,) **kenyér - félbarna*** (01,03,)	**burgonyafozelék*** (01,) **húspogácsa** (01,07,) **kenyér - félbarna*** (01,03,)	**paradicsomleves*** **zöldséges rizs*** (07,01,03,) **csirke apróhús** (01,07,03,) **csemege uborka*** (édesítőszerrel) (03,)	**finom fozelék** (07,) **csirke apróhús** (01,07,03,) **kenyér - félbarna*** (01,03,)
		E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 145(mg)	E:1 245(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 38(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 36(mg)	E: 756(Kj) 181(KCal) F: 9(g)Kol: 8(g)Sz: 39(g) Zsir: 4(g)Cuk: 3(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg)	E:1 148(Kj) 275(KCal) F: 16(g)Kol: 8(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 85(mg)
Uzsonna		**margarinos félbarna kenyér** (07,01,) **zalai*** (07,) **lilahagyma***	**gyümölcsös joghurt - barack*** (01,03,) **kifli 1/2** (01,07,)	**alma*** **túrórudi** (01,)	**kölespuding gyümölcsös** (01,) **kifli 1/2** (01,07,)
		E:41 288(Kj) 9 877(KCal) F:306(g)Kol: 0(g)Sz:1 537(g) Zsir:246(g)Cuk: 47(g)Só:113,46(g) Tel.Zs: 73(g)Ca: 608(mg)	E: 523(Kj) 125(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 4(g)Cuk: 5(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	E: 389(Kj) 93(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	E:8 332(Kj) 1 993(KCal) F: 70(g)Kol: 0(g)Sz:308(g) Zsir: 53(g)Cuk:105(g)Só:4,48(g) Tel.Zs: 33(g)Ca: 1 867(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestüek,

Élelmezésvezető

Almádi Magocskák Óvoda és Bölcsőde
8220 Balatonalmádi
Mogyoró utca 1.

Étlap (Bölcsőde)

2023.01.09 - 2023.01.15.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !
LafiSoft program Copyryght (c) 1998 -2022

	Hétfő 2023.01.09	*Kedd* 2023.01.10.	*Szerda* 2023.01.11.	*Csütörtök* 2023.01.12.	*Péntek* 2023.01.13.
Reggeli	**citromos tea*** **májkrémes tk. kenyér**	**tej*** (01,03,) **tojáskrém** **kenyér teljeskiorlésu*** **lilahagyma***	**tej*** (01,03,) **kalács - kakaós + margarin**	**gyümölcstea*** **sajtkrém** (01,07,) **kenyér teljeskiorlésu*** **uborka friss*** (01,07,)	**tej*** (01,03,) **margarinos tk kenyér** (01,07,) **párizsi** (07,) **karalábé - nyers**
	E: 875(Kj) 209(KCal) F: 5(g)Kol: 22(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	E:1 120(Kj) 268(KCal) F: 8(g)Kol: 53(g)Sz: 21(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 132(mg)	E: 630(Kj) 151(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 120(mg)	E: 519(Kj) 124(KCal) F: 5(g)Kol: 11(g)Sz: 17(g) Zsir: 3(g)Cuk: 2(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 62(mg)	E: 720(Kj) 172(KCal) F: 7(g)Kol: 8(g)Sz: 20(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 124(mg)
Tízórai	**multivitamin 100%**	**gyümölcs saláta**	**multivitamin 100%**	**banán***	**multivitamin 100%**
	E: 201(Kj) 48(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 11(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 59(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 3(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 201(Kj) 48(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 11(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 296(Kj) 71(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 74(mg)	E: 201(Kj) 48(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 11(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	**kelkáposzta fozelék** (07,01,03,) **sült virsli** (03,) **kenyér - félbarna*** (01,03,)	**zöldborsófozelék*** **csirke apróhús** (01,07,03,) **kenyér - félbarna*** (01,03,)	**sertés paprikás** (01,03,) **bulgur*** (07,01,03,)	**vadas spagettivel** (csirke) (07,01,09,10,)	**csirkemájas, csirkemelles rizottó** **csemege uborka*** (édesítőszerrel) (03,)
	E:1 149(Kj) 275(KCal) F: 12(g)Kol: 29(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 59(mg)	E: 612(Kj) 146(KCal) F: 10(g)Kol: 8(g)Sz: 19(g) Zsir: 3(g)Cuk: 2(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg)	E: 791(Kj) 189(KCal) F: 7(g)Kol: 14(g)Sz: 12(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 26(mg)	E:1 340(Kj) 321(KCal) F: 17(g)Kol: 15(g)Sz: 46(g) Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 49(mg)	E:1 234(Kj) 295(KCal) F: 20(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 124(mg)
Uzsonna	**alma*** **sajtos pogácsa**	**gyümölcsös joghurt - barack*** (01,03,) **kifli 1/2** (01,07,)	**margarinos tk kenyér** (01,07,) **gépsonka*** **paprika friss***	**alma*** **túrórudi** (01,)	**magyaros túró*** **kenyér - félbarna*** (01,03,) **paprika friss***
	E:1 688(Kj) 404(KCal) F: 11(g)Kol: 31(g)Sz: 44(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 167(mg)	E: 523(Kj) 125(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 4(g)Cuk: 5(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	E: 500(Kj) 120(KCal) F: 6(g)Kol: 7(g)Sz: 15(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 5(mg)	E: 389(Kj) 93(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	E: 646(Kj) 155(KCal) F: 5(g)Kol: 5(g)Sz: 18(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestüek,

Élelmezésvezető