

Étlap

2024. október 21 - 2024. október 25

Menük	Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
bölcsöde bölcsöde	Reggeli	Tej, briós ^{1,3,7} E: 173,50kcal Tel.zsír.: 2,20g CH: 25,04g Só: 0,41g Zsír: 4,62g Feh.: 7,75g Cuk.: 12,16g Ca: 177,75mg	Teljes kiőrlésű kenyér vaj csirkemellsonka répa ^{1,3,6,7} , Csipkebogyó tea E: 175,42kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 27,25g Só: 0,81g Zsír: 3,96g Feh.: 7,41g Cuk.: 7,58g Ca: 29,47mg	Nutella ^{1,5} , Margarin, rozsoskenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 264,80kcal Tel.zsír.: 3,98g CH: 35,10g Só: 0,80g Zsír: 9,69g Feh.: 8,99g Cuk.: 12,76g Ca: 192,32mg	Paradicsom, Kenőmájás ^{6,7} , Gyümölcs tea, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 176,58kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 22,42g Só: 1,27g Zsír: 6,06g Feh.: 7,44g Cuk.: 1,44g Ca: 15,67mg
	Tízórai	vegyes gyümölcsle szűrt 50%-os E: 85,95kcal Tel.zsír.: g CH: 20,55g Só: g Zsír: g Feh.: 0,60g Cuk.: g Ca: mg	Korpás keksz ^{1,3,7} E: 180,00kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 27,23g Só: 0,40g Zsír: 5,53g Feh.: 5,12g Cuk.: 2,51g Ca: 7,07mg	őszibarack-alma rostos 50%-os E: 79,95kcal Tel.zsír.: g CH: 19,76g Só: g Zsír: 0,24g Feh.: 0,32g Cuk.: g Ca: mg	csokoládés puding ⁷ E: 156,38kcal Tel.zsír.: 1,11g CH: 30,56g Só: 0,13g Zsír: 2,01g Feh.: 3,80g Cuk.: 25,14g Ca: mg
	Ebéd	Tavaszi zöltség leves ^{1,3,9} , Sóska főzelék ^{1,7} , Főtt burgonya, Főtt tojás ³ E: 328,31kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 37,11g Só: 2,23g Zsír: 14,82g Feh.: 10,04g Cuk.: 6,76g Ca: 121,02mg	Hagymaleves ^{1,7,8} , Rántott halrúd mirelit (sütőben sütvé) ^{1,3,4} , Párolt rizs, Tartármártás ^{3,7,10} E: 480,75kcal Tel.zsír.: 4,58g CH: 46,31g Só: 0,60g Zsír: 27,35g Feh.: 11,32g Cuk.: 4,99g Ca: 51,90mg	Húsleves (csirke), tésztaval ^{1,8,9} , Rostonsült csirkemell ^{1,3,7,9} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 296,94kcal Tel.zsír.: 0,86g CH: 25,37g Só: 1,41g Zsír: 10,36g Feh.: 29,57g Cuk.: 3,42g Ca: 92,30mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} , Kenyér félbarna ebédhez ^{1,3,7} , Túrórudi ^{5,7} E: 331,53kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 28,85g Só: 0,95g Zsír: 17,20g Feh.: 14,01g Cuk.: 7,28g Ca: 19,92mg
	Uzsonna	Kenyér félbarna ^{1,3,7} , pórégagymás vajkrém ⁷ E: 160,15kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 21,72g Só: 0,91g Zsír: 6,18g Feh.: 4,25g Cuk.: g Ca: 8,00mg	Joghurt eperrel ⁷ E: 64,11kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 6,38g Só: 0,24g Zsír: 2,94g Feh.: 2,86g Cuk.: 6,38g Ca: 101,02mg	Sült húsos zsíros kenyér ^{1,3,7} , Alma E: 166,26kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 20,70g Só: 0,82g Zsír: 6,26g Feh.: 6,27g Cuk.: 6,73g Ca: 21,24mg	Rostos gyümölcsle, babapiskóta ^{1,3} E: 118,20kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 24,64g Só: 0,03g Zsír: 1,04g Feh.: 2,03g Cuk.: 6,04g Ca: mg

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt