

Étlap

2024. november 25 - 2024. november 29

| Menük | Étkezés | 2024.11.25 Hétfő | 2024.11.26 Kedd | 2024.11.27 Szerda | 2024.11.28 Csütörtök | 2024.11.29 Péntek |
|-------------------|---------|--|---|---|---|--|
| bölcsöde bölcsöde | Reggeli | Kalács ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 259,50kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 41,88g Só: 0,59g Zsír: 6,09g Feh.: 9,01g Cuk.: 20,49g Ca: 155,33mg | Teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,7} , Paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea, félkemény sajt ⁷ E: 212,06kcal Tel.zsír.: 4,53g CH: 20,76g Só: 0,96g Zsír: 9,50g Feh.: 10,28g Cuk.: 2,14g Ca: 192,93mg | Tojáskrém ^{3,7,10} , Tea citromlével, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 230,15kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 32,63g Só: 0,91g Zsír: 6,69g Feh.: 7,21g Cuk.: 11,62g Ca: 30,20mg | Csokis gabona pehely ¹ , Tej ⁷ E: 159,10kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 21,99g Só: 0,50g Zsír: 4,47g Feh.: 7,49g Cuk.: 15,73g Ca: 268,05mg | Teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,7} , Nutella ^{1,5} , tej ⁷ E: 238,73kcal Tel.zsír.: 3,36g CH: 32,41g Só: 0,67g Zsír: 7,79g Feh.: 9,45g Cuk.: 12,88g Ca: 204,00mg |
| | Tízórai | almalé rostos 40%-os E: 124,20kcal Tel.zsír.: g CH: 29,58g Só: 0,01g Zsír: 0,32g Feh.: 0,32g Cuk.: 29,58g Ca: mg | Banán E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk.: 21,78g Ca: 5,40mg | belvita jóreggelt erdei gyümölcsös ^{1,3,7} E: 225,00kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 34,00g Só: g Zsír: 7,75g Feh.: 3,75g Cuk.: g Ca: mg | őszibarack-alma rostos 50%-os E: 106,60kcal Tel.zsír.: g CH: 26,34g Só: g Zsír: 0,32g Feh.: 0,42g Cuk.: g Ca: mg | 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 |
| | Ebéd | BrokkolikréMLEVES ^{1,3,7} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Borsos tokány sertésből, Tarhonya köret ¹ E: 305,50kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 27,71g Só: 1,34g Zsír: 15,10g Feh.: 13,87g Cuk.: 2,30g Ca: 54,64mg | Csontleves ¹ , Rántott halrúd mirelit (sütőben sütvé) ^{1,3,4} , Párolt rizs, Tartármártás ^{3,7,10} E: 462,96kcal Tel.zsír.: 2,90g CH: 49,32g Só: 0,95g Zsír: 23,73g Feh.: 12,20g Cuk.: 5,04g Ca: 50,74mg | Tojásleves ^{1,3} , Főtt frankfurti virsli, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Kenyér félbarna ebédhez ^{1,3,7} E: 277,94kcal Tel.zsír.: 1,53g CH: 33,25g Só: 1,10g Zsír: 10,00g Feh.: 12,82g Cuk.: 1,47g Ca: 75,11mg | Mészáros leves ^{1,3} , Fánk ^{1,3,7} E: 440,72kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 54,00g Só: 0,49g Zsír: 15,37g Feh.: 18,60g Cuk.: 7,17g Ca: 58,23mg | Zöldbableves magyaros ^{1,7,9} , Tejszínes ananászos csirkejava, Párolt rizs E: 354,01kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 40,15g Só: 1,05g Zsír: 13,36g Feh.: 17,61g Cuk.: 5,90g Ca: 47,33mg |
| | Uzsonna | Zsemle ^{1,3,7} , retek, vajkrém ⁷ E: 129,48kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 15,34g Só: 0,41g Zsír: 6,21g Feh.: 3,06g Cuk.: 0,30g Ca: 5,28mg | Túrórudi ^{5,7} E: 54,60kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 5,90g Só: 0,00g Zsír: 2,82g Feh.: 1,43g Cuk.: 5,73g Ca: mg | csokoládés puding ⁷ E: 187,65kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 36,68g Só: 0,16g Zsír: 2,42g Feh.: 4,56g Cuk.: 30,17g Ca: mg | Alma, nápolyi ^{1,7} E: 131,32kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 17,12g Só: 0,06g Zsír: 6,03g Feh.: 1,67g Cuk.: 11,68g Ca: 9,45mg | Sajtos kifli ^{1,3} , Párizsi ⁶ , Zöldáru paprika E: 133,63kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 12,57g Só: 0,94g Zsír: 6,12g Feh.: 6,55g Cuk.: 0,08g Ca: 42,38mg |

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