

Étlap

2024. december 9 - 2024. december 13

Menük	Étkezés	2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek
bölcsöde bölcsöde	Reggeli	Kakaó, kalács ^{1,3,7} E: 274,05kcal Tel.zsír.: 3,00g CH: 43,47g Só: 0,62g Zsír: 6,54g Feh.: 10,03g Cuk.: 22,08g Ca: 189,53mg	löncs felvágott ⁶ , Paradicsom, Gyümölcs tea, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 178,88kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 22,86g Só: 1,42g Zsír: 6,02g Feh.: 7,71g Cuk.: 1,44g Ca: 16,67mg	Teljeskiörlesű kenyér ^{1,3,7} , Zöldáru paprika, Hársfa tea, kockasajt ⁷ E: 150,57kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 24,71g Só: 0,39g Zsír: 3,13g Feh.: 5,74g Cuk.: 4,18g Ca: 17,60mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} E: 230,97kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 42,13g Só: 0,30g Zsír: 2,91g Feh.: 8,72g Cuk.: 20,00g Ca: 199,56mg	Tej ⁷ , fahéjas gabonapehely ¹ E: 181,48kcal Tel.zsír.: 1,80g CH: 28,88g Só: 0,31g Zsír: 3,57g Feh.: 8,03g Cuk.: 10,60g Ca: 228,00mg
	Tízórai	Rostos gyümölcslé E: 51,60kcal Tel.zsír.: g CH: 12,30g Só: g Zsír: g Feh.: 0,20g Cuk.: g Ca: mg	Tejszelet E: 66,00kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 5,85g Só: 0,07g Zsír: 4,01g Feh.: 1,53g Cuk.: 5,74g Ca: 39,08mg	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	sárgarépa E: 12,06kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 2,43g Só: 0,09g Zsír: 0,06g Feh.: 0,36g Cuk.: 2,43g Ca: mg	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
	Ebéd	Csontleves ¹ , Kukoricás répafőzelék ^{1,7} , Virslipörkölt feltét ⁶ , Kenyér félbarna ebédhez ^{1,3,7} E: 387,66kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 32,70g Só: 3,40g Zsír: 16,97g Feh.: 16,79g Cuk.: 6,31g Ca: 121,15mg	Zöldborsóleves ¹ , Tarhonyáshús ¹ , Káposzta saláta E: 378,24kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 49,21g Só: 1,32g Zsír: 11,70g Feh.: 17,78g Cuk.: 10,69g Ca: 58,17mg	Köményleves ¹ , Burgonyapüré ⁷ , Rántott sajt ^{1,3,7} E: 421,69kcal Tel.zsír.: 8,88g CH: 41,45g Só: 2,17g Zsír: 19,73g Feh.: 18,76g Cuk.: 2,98g Ca: 305,37mg	Gulyásleves csipetkével, sertésbő ^{1,3} , Császármozsa lekvárral ^{1,3,7} E: 553,68kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 70,51g Só: 0,86g Zsír: 20,64g Feh.: 18,76g Cuk.: 23,20g Ca: 100,65mg	Zöldség krémleves ^{1,7,9} , Csirkemell sajtmártással ^{7,8} , Párolt rizs E: 447,93kcal Tel.zsír.: 5,13g CH: 45,55g Só: 2,25g Zsír: 18,75g Feh.: 23,35g Cuk.: 6,64g Ca: 179,55mg
	Uzsonna	Korpás kifli ¹ , Póréhagymás vajkrém ⁷ E: 100,70kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 12,77g Só: 0,45g Zsír: 4,22g Feh.: 2,84g Cuk.: 0,16g Ca: 6,37mg	smile palacsinta E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g 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	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk.: 6,30g Ca: 9,45mg	Zsemle ^{1,3,7} , Kenőmájás ^{6,7} , Retek E: 135,68kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 15,10g Só: 0,96g Zsír: 5,75g Feh.: 5,86g Cuk.: g Ca: 15,38mg

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