

Étlap

2024. december 16 - 2024. december 20

Menük	Étkezés	2024.12.16 Hétfő	2024.12.17 Kedd	2024.12.18 Szerda	2024.12.19 Csütörtök	2024.12.20 Péntek
bölcsöde bölcsöde	Reggeli	Csokis gabona pehely ₁ , Tej ₇ E: 159,10kcal Zsír: 4,47g Tel.zsír.: 2,29g Feh.: 7,49g CH: 21,99g Cuk.: 15,73g Só: 0,50g Ca: 268,05mg	Teljeskiörlésű kenyér _{1,3,7} , Párizsi ₆ , Tea citromlével, Zöldáru uborka E: 206,26kcal Zsír: 5,12g Tel.zsír.: 0,03g Feh.: 7,05g CH: 30,05g Cuk.: 11,37g Só: 0,90g Ca: 27,58mg	Nutella _{1,5} , Tej ₇ , kenyér, félbarna, burgonyás _{1,3,7} E: 254,20kcal Zsír: 6,78g Tel.zsír.: 2,68g Feh.: 11,77g CH: 36,16g Cuk.: 15,40g Só: 1,15g Ca: 240,00mg	Kenyér sajt _{1,3,7} , Paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea E: 259,88kcal Zsír: 12,98g Tel.zsír.: 6,40g Feh.: 12,13g CH: 22,90g Cuk.: 1,98g Só: 1,47g Ca: 254,41mg	Túrós táska _{1,3,7} , Tej ₇ E: 213,55kcal Zsír: 5,10g Tel.zsír.: 1,63g Feh.: 11,00g CH: 29,85g Cuk.: 10,60g Só: 0,24g Ca: 228,00mg
	Tízórai	csokoládés puding ₇ E: 156,38kcal Zsír: 2,01g Tel.zsír.: 1,11g Feh.: 3,80g CH: 30,56g Cuk.: 25,14g Só: 0,13g Ca: mg	piskóta szelet E: kcal Zsír: g Tel.zsír.: g Feh.: g CH: g Cuk.: g Só: g Ca: mg	Rostos gyümölcslé E: 51,60kcal Zsír: g Tel.zsír.: g Feh.: 0,20g CH: 12,30g Cuk.: g Só: g Ca: mg	Alma E: 31,32kcal Zsír: 0,36g Tel.zsír.: g Feh.: 0,36g CH: 6,30g Cuk.: 6,30g Só: 0,01g Ca: 9,45mg	almalé rostos 40%- os E: 124,20kcal Zsír: 0,32g Tel.zsír.: g Feh.: 0,32g CH: 29,58g Cuk.: 29,58g Só: 0,01g Ca: mg
	Ebéd	Paradicsomleves _{1,9} , Sertésragu jóasszony módra, párolt bulgur ₁ E: 157,20kcal Zsír: 8,46g Tel.zsír.: 0,58g Feh.: 10,73g CH: 8,83g Cuk.: 2,78g Só: 0,78g Ca: 21,35mg	Hagymaleves _{1,7,8} , Húsos makaróni _{1,7} E: 432,51kcal Zsír: 23,09g Tel.zsír.: 4,87g Feh.: 16,93g CH: 37,56g Cuk.: 5,86g Só: 1,11g Ca: 121,72mg	Reszelttészta - leves _{1,3,9} , Sárgaborsó főzelék ₁ , Fasírt (sertés) _{1,3,7} E: 291,32kcal Zsír: 18,63g Tel.zsír.: 1,80g Feh.: 11,94g CH: 17,71g Cuk.: 2,74g Só: 1,59g Ca: 32,77mg	Lencsegulyás (sertés) csipetkével _{1,3} , Gránátos (burgonyás) kocka ₁ E: 449,87kcal Zsír: 17,37g Tel.zsír.: 0,71g Feh.: 19,21g CH: 52,73g Cuk.: 3,41g Só: 1,14g Ca: 48,90mg	Húsleves (csirke), tésztával _{1,8,9} , Rántott csirkemell _{1,3} , Rizi-bizi, Csemege uborka E: 419,45kcal Zsír: 22,36g Tel.zsír.: 2,17g Feh.: 23,11g CH: 34,80g Cuk.: 4,41g Só: 3,39g Ca: 60,90mg
	Uzsonna	Zsemle _{1,3,7} , Zöldáru paprika, Magyaros vajkrém ₇ E: 112,13kcal Zsír: 4,17g Tel.zsír.: g Feh.: 2,92g CH: 15,67g Cuk.: g Só: 0,40g Ca: 8,88mg	Kifli _{1,3} , Joghurt eperrel ₇ E: 173,31kcal Zsír: 3,22g Tel.zsír.: 1,56g Feh.: 6,62g CH: 29,18g Cuk.: 6,38g Só: 0,87g Ca: 109,46mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös _{1,3,7} E: 225,00kcal Zsír: 7,75g Tel.zsír.: 0,80g Feh.: 3,75g CH: 34,00g Cuk.: g Só: g Ca: mg	Tejszelet E: 66,00kcal Zsír: 4,01g Tel.zsír.: 1,67g Feh.: 1,53g CH: 5,85g Cuk.: 5,74g Só: 0,07g Ca: 39,08mg	Túrórudi _{5,7} E: 54,60kcal Zsír: 2,82g Tel.zsír.: 2,30g Feh.: 1,43g CH: 5,90g Cuk.: 5,73g Só: 0,00g 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