

Étlap						
2025. március 17 - 2025. március 21						
Menük	Étkezés	2025.03.17 Hétfő	2025.03.18 Kedd	2025.03.19 Szerda	2025.03.20 Csütörtök	2025.03.21 Péntek
bölcsőde bölcsőde	Reggeli	Kalács ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 260kcal Tel.zsír.: 3g CH: 42g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 9g Cuk.: 20g Ca: 155mg	Korpás kifli ¹ , Párizsi ⁶ , Paradicsom, Csipkebogyó tea E: 144kcal Tel.zsír.: 0g CH: 18g Só: 0,8g Zsír: 5g Feh.: 6g Cuk.: 6g Ca: 17mg	Tej, gabona pehely ^{1,7} E: 135kcal Tel.zsír.: 2g CH: 19g Só: 0,4g Zsír: 4g Feh.: 6g Cuk.: 13g Ca: 211mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , Tej ⁷ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 271kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 1,1g Zsír: 10g Feh.: 14g Cuk.: 11g Ca: 249mg	Teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Zalakrém ^{6,7} , Hársfa tea, kigyó uborka E: 173kcal Tel.zsír.: 2g CH: 24g Só: 0,8g Zsír: 6g Feh.: 6g Cuk.: 5g Ca: 25mg
	Tízórai	csokoládés puding ⁷ E: 156kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 25g Ca: 114mg	Rostos gyümölcslé E: 52kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	almalé rostos 40%- OS E: 93kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 22g Ca: 6mg	Tejszelet E: 66kcal Tel.zsír.: 2g CH: 6g Só: 0,1g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: 6g Ca: 39mg
	Ebéd	Sárgaborsókrémleves ^{1,3,7} , Mexikói csirkeragu ¹ , párolt bulgur ¹ E: 149kcal Tel.zsír.: 2g CH: 7g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 13g Cuk.: 2g Ca: 31mg	Reszelttészta - leves ^{1,3,9} , Sóskafőzelék ^{1,7} , Főtt burgonya fél adag, Főtt tojás ³ E: 304kcal Tel.zsír.: 3g CH: 29g Só: 1,1g Zsír: 17g Feh.: 8g Cuk.: 6g Ca: 114mg	Erőleves ^{3,8,9} , Csirke gyros, Párolt rizs, Tzatziki saláta ⁷ E: 450kcal Tel.zsír.: 5g CH: 40g Só: 1,6g Zsír: 21g Feh.: 24g Cuk.: 9g Ca: 170mg	Zöldborsóleves galuskával ^{1,3} , Csirkemell hamburger ^{1,3,7,10} E: 249kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 1,7g Zsír: 7g Feh.: 18g Cuk.: 2g Ca: 71mg	Palócleves sertésből ^{1,7} , Fánk ^{1,3,7} E: 391kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,7g Zsír: 21g Feh.: 14g Cuk.: 7g Ca: 74mg
	Uzsonna	Zöldáru paprika, Kenyér félbarna ^{1,3,7} , magyaros vajkrém ⁷ E: 185kcal Tel.zsír.: g CH: 23g Só: 0,7g Zsír: 8g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: 12mg	smile palacsinta E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg	Zsemle ^{1,3,7} , Sajtkrém ⁷ , Zöldáru póréhagyma E: 141kcal Tel.zsír.: 4g CH: 15g Só: 1,1g Zsír: 6g Feh.: 5g Cuk.: 1g Ca: 214mg	Alma, belvita jóreggelt erdei gyümölcsös ^{1,3,7} E: 274kcal Tel.zsír.: 1g CH: 43g Só: 0,0g Zsír: 9g Feh.: 4g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Kifli ^{1,3} , Joghurt eperrel ⁷ E: 173kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 0,9g Zsír: 3g Feh.: 7g Cuk.: 6g Ca: 109mg

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azoból készült termékek

3. Tojás és aból készült termékek

4. Halak és azoból készült termékek

5. Földimogyoró és aból készült termékek

6. Szójabab és aból készült termékek

7. Tej és aból készült termékek
8. Diófélék

9. Zeller és aból készült termékek

10. Mustár és aból készült termékek

11. Szezámag és aból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfűrt