

Étlap

2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 12

Menük	Étkezés	2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek
bölcsőde bölcsőde	Reggeli	Kakaó, kalács ^{1,3,7} E: 274kcal Tel.zsír.: 3g CH: 43g Só: 0,6g Zsír: 7g Feh.: 10g Cuk.: 22g Ca: 190mg	Körözött ⁷ , Gyümölcs tea, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 144kcal Tel.zsír.: 1g CH: 22g Só: 0,9g Zsír: 2g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 31mg	Graham kenyér ^{1,3,7} , Paradicsom, Vaj ⁷ , Gyümölcs tea, Trappista sajt ⁷ E: 242kcal Tel.zsír.: 6g CH: 24g Só: 1,2g Zsír: 11g Feh.: 11g Cuk.: 2g Ca: 192mg	Tej ⁷ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} , póré hagymás vajkrém ⁷ E: 257kcal Tel.zsír.: 5g CH: 32g Só: 1,1g Zsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: 11g Ca: 236mg	Teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Párizsikrém ^{6,7} , Zöldáru paprika, Tea citromlével E: 211kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,8g Zsír: 6g Feh.: 6g Cuk.: 11g Ca: 32mg
	Tízórai	Rostos gyümölcsle E: 52kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: mg	Joghurt eperrel ⁷ E: 64kcal Tel.zsír.: 2g CH: 6g Só: 0,2g Zsír: 3g Feh.: 3g Cuk.: 6g Ca: 101mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Korpás keksz ^{1,3,7} E: 180kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,4g Zsír: 6g Feh.: 5g Cuk.: 3g Ca: 7mg	Tejszelet E: 66kcal Tel.zsír.: 2g CH: 6g Só: 0,1g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: 6g Ca: 39mg
	Ebéd	Köményleves ¹ , Temesvári sertéstokány ^{1,7} , párolt bulgur ¹ E: 218kcal Tel.zsír.: 2g CH: 6g Só: 1,1g Zsír: 17g Feh.: 9g Cuk.: 2g Ca: 34mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Rántott halrúd mirelit (sütőben sütte) ^{1,3,4} , Párolt rizs, Tartármártás ^{3,7,10} E: 473kcal Tel.zsír.: 3g CH: 48g Só: 0,5g Zsír: 26g Feh.: 11g Cuk.: 3g Ca: 25mg	Magyaros karfiolleves tésztával ^{1,9} , Húsos tészta ^{1,7} E: 368kcal Tel.zsír.: 3g CH: 40g Só: 1,2g Zsír: 14g Feh.: 19g Cuk.: 4g Ca: 133mg	Csirke nuggets rántva ^{1,3} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Piskótakocka ^{1,3,6} E: 385kcal Tel.zsír.: 2g CH: 50g Só: 2,3g Zsír: 15g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 2mg	Zöldség krémleves pirított tökmaggal ^{1,7,9} , Székelykáposzta ^{1,7} , Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 351kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 2,6g Zsír: 15g Feh.: 21g Cuk.: 6g Ca: 114mg
	Uzsonna	Zsemle ^{1,3,7} , Kenőmájas ^{6,7} , kigyó uborka E: 135kcal Tel.zsír.: 3g CH: 15g Só: 1,0g Zsír: 6g Feh.: 6g Cuk.: 1g Ca: 12mg	Alma, nápolyi ^{1,7} E: 131kcal Tel.zsír.: 2g CH: 17g Só: 0,1g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk.: 12g Ca: 24mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös ^{1,3,7} E: 225kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: g Zsír: 8g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	csokoládés puding ⁷ E: 156kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 25g Ca: 114mg	Túrós táska ^{1,3,7} E: 117kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azoból készült termékek

3. Tojás és abból készült termékek

4. Halak és azoból készült termékek

5. Földimogyoró és abból készült termékek

6. Szójabab és abból készült termékek

7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék

9. Zeller és abból készült termékek

10. Mustár és abból készült termékek

11. Szezámag és abból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfűrt