

Étlap

2025. október 20 - 2025. október 24

Menük	Étkezés	2025.10.20 Hétfő	2025.10.21 Kedd	2025.10.22 Szerda	2025.10.24 Péntek
bölcsőde bölcsőde	Reggeli	Teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Sajtkrém ⁷ , Paradicsom, Hársfa tea E: 187kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk.: 6g, Só: 1.1g, Ca: 218mg	Csokis gabona pehely ¹ , Tej ⁷ E: 159kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk.: 16g, Só: 0.5g, Ca: 268mg	Kenyér sajt ^{1,3,7} , Gyümölcs tea, Zöldáru uborka E: 236kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 12g, CH: 22g, Cuk.: 1g, Só: 1.4g, Ca: 251mg	
	Tízórai	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0.0g, Ca: 9mg	Joghurt eperrel ⁷ E: 64kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0.2g, Ca: 101mg	Rostos gyümölcslé E: 52kcal, Zsír: g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	
	Ebéd	Tojásleves ^{1,3} , Csirke nuggets rántva ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 374kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 17g, CH: 30g, Cuk.: 1g, Só: 1.7g, Ca: 71mg	Húsleves (csirke), tésztával ^{1,8,9} , Főtt hús, Pirított dara, Gyümölcsmártás ^{1,7} E: 434kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk.: 16g, Só: 1.2g, Ca: 69mg	Lencsegulyás (sertés) csipetkével ^{1,3} , Lekváros metélt. E: 434kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 18g, CH: 57g, Cuk.: 15g, Só: 0.7g, Ca: 44mg	
	Uzsonna	lekváros táska ^{1,3,6,7} E: 328kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 4g, CH: 48g, Cuk.: g, Só: 2.0g, Ca: mg	Zsemle ^{1,3,7} , löncs felvágott ⁶ , Zöldáru paprika E: 140kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 6g, CH: 16g, Cuk.: g, Só: 1.1g, Ca: 12mg	csokoládés puding ⁷ E: 156kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk.: 25g, Só: 0.1g, Ca: 114mg	

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