

Étlap

2025. december 15 - 2025. december 19

Menük	Étkezés	2025.12.15 Hétfő	2025.12.16 Kedd	2025.12.17 Szerda	2025.12.18 Csütörtök	2025.12.19 Péntek
bölcsőde bölcsőde	Reggeli	Csokis gabona pehely ₁ , Tej ₇ E: 159kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk.: 16g, Só: 0,5g, Ca: 268mg	Vaj ₇ , Gyümölcs tea, Méz, kenyér _{1,3,7} E: 187kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk.: 4g, Só: 0,9g, Ca: 15mg	Tojáskrém _{3,7,10} , Tej ₇ , kenyér, félbarna, burgonyás _{1,3,7} E: 271kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 31g, Cuk.: 11g, Só: 1,2g, Ca: 248mg	Főtt frankfurti virsli, Ketchup, Tea citromlével, Kenyér félbarna _{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 33g, Cuk.: 12g, Só: 0,9g, Ca: 19mg	Kuglóf _{1,3,7} , Tej ₇ E: 281kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 12g, CH: 38g, Cuk.: 16g, Só: 0,4g, Ca: 258mg
	Tízórai	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Rostos gyümölcslé E: 52kcal, Zsír: g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Narancs E: 37kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 39mg	Tejszelet E: 66kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,1g, Ca: 39mg	gyümölcslé rostos 100%-os E: 77kcal, Zsír: g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg
	Ebéd	vegyes gyümölcsleves _{1,7} , Mexikói sertésragu, párolt bulgur ₁ E: 198kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 19g, Cuk.: 11g, Só: 0,8g, Ca: 54mg	Tavaszi zöltség leves _{1,3,9} , Rakott burgonya _{3,7} E: 237kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 9g, CH: 28g, Cuk.: 3g, Só: 2,1g, Ca: 53mg	Reszelttészta - leves _{1,3,9} , Paradicsomos burgonyafőzelék ₁ , Fasírt (sertés) _{1,3,7} E: 349kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 14g, CH: 32g, Cuk.: 4g, Só: 1,6g, Ca: 97mg	Palócleves sertésből _{1,7} , Fánk _{1,3,7} E: 391kcal, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 35g, Cuk.: 7g, Só: 0,7g, Ca: 74mg	Csontleves ₁ , Rántott csirkemell _{1,3} , Rizi-bizi, Csemege uborka E: 405kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 19g, CH: 38g, Cuk.: 6g, Só: 3,4g, Ca: 63mg
	Uzsonna	Korpás kifli, kockasajt retek _{1,7} E: 123kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk.: 0g, Só: 0,5g, Ca: 15mg	csokoládés puding ₇ E: 156kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk.: 25g, Só: 0,1g, Ca: 114mg	lekváros táska _{1,3,6,7} E: 221kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk.: g, Só: 1,4g, Ca: mg	Zsemle _{1,3,7} , Zalakrém _{6,7} , kígyó uborka E: 130kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk.: 1g, Só: 0,8g, Ca: 16mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös _{1,3,7} E: 225kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk.: g, Só: 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. Szezámmag és abból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfürt