

Étlap

2026. január 5 - 2026. január 9

Menük	Étkezés	2026.01.05 Hétfő	2026.01.06 Kedd	2026.01.07 Szerda	2026.01.08 Csütörtök	2026.01.09 Péntek
bölcsőde bölcsőde	Reggeli	Tej, gabona pehely ^{1,7} E: 135kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk.: 13g, Só: 0,4g, Ca: 211mg	Kenyér sajt uborka ^{1,3,7} , Csipkebogyó tea E: 255kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 12g, CH: 27g, Cuk.: 6g, Só: 1,4g, Ca: 253mg	Teljes kiőrlésű kenyér vaj csirkemellsonka répa ^{1,3,6,7} , Tej ⁷ E: 252kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 33g, Cuk.: 13g, Só: 1,1g, Ca: 257mg	Zsemle ^{1,3,7} , Körözött ⁷ , Paradicsom, Gyümölcs tea E: 115kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 6g, CH: 17g, Cuk.: 3g, Só: 0,6g, Ca: 33mg	Főtt tojás ³ , Tej ⁷ , Zöldáru uborka, kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 288kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 13g, CH: 46g, Cuk.: 11g, Só: 2,5g, Ca: 235mg
	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	puding vanília ^{6,7} E: 152kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 3g, CH: 31g, Cuk.: 24g, Só: 0,1g, Ca: 111mg	Tejszelet E: 66kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,1g, Ca: 39mg
	Ebéd	Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Sertés apró ¹ , Ivólé, Kenyér félbarna ebédhez ^{1,3,7} E: 563kcal, Zsír: 29g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 28g, CH: 45g, Cuk.: 8g, Só: 1,3g, Ca: 67mg	Tarhonyaleves ¹ , Halrudacska rántva ⁴ , Párolt rizs E: 380kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 10g, CH: 46g, Cuk.: 1g, Só: 0,6g, Ca: 16mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Lecsós csirkemell, Tarhonya köret ¹ E: 348kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 21g, CH: 34g, Cuk.: 4g, Só: 1,0g, Ca: 16mg	Tojáslepeny (omlett) ^{3,7} , Spenót mártás ^{1,7,8} , Főtt burgonya fél adag E: 199kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk.: 2g, Só: 1,0g, Ca: 104mg	Natúr csirkemell ¹ , Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 256kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 24g, CH: 23g, Cuk.: 1g, Só: 0,6g, Ca: 66mg
	Uzsonna	Zsemle ^{1,3,7} , Póréhagymás vajkrém ⁷ E: 106kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk.: g, Só: 0,5g, Ca: 5mg	lekváros táska ^{1,3,6,7} E: 205kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 3g, CH: 30g, Cuk.: g, Só: 1,3g, Ca: mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös ^{1,3,7} E: 225kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Joghurt eperrel ⁷ E: 64kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,2g, Ca: 101mg	Alma, nápolyi ^{1,7} E: 131kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 2g, CH: 17g, Cuk.: 12g, Só: 0,1g, Ca: 24mg

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azokból készült termékek

3. Tojás és abból készült termékek

4. Halak és azokból 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. Csillagfűrt