

# Étlap

2022. június 27 - 2022. július 1

Menük	Étkezés	2022.06.27 Hétfő	2022.06.28 Kedd	2022.06.29 Szerda	2022.06.30 Csütörtök	2022.07.01 Péntek
bölcsöde bölcsöde	Reggeli	<b>Csokis gabona pehely<sup>1,7</sup>, Tej<sup>7</sup></b>  E: 159kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 21,99g Só: 0,50g  Zsír: 4,47g Feh.: 7,49g Cuk: g Ca: 268,05mg	<b>Kalács<sup>1,3,7</sup>, Margarin, Kakaó<sup>7</sup></b>  E: 278kcal Tel.zsír.: 3,41g CH: 41,89g Só: 0,64g  Zsír: 8,11g Feh.: 9,02g Cuk: 12,35g Ca: 155,65mg	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Joghurt eperrel<sup>7</sup></b>  E: 173kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 29,18g Só: 0,87g  Zsír: 3,22g Feh.: 6,62g Cuk: 1,62g Ca: 109,46mg	<b>Teljes kiőrlésű kenyér vaj csirkemellsonka répa<sup>1,3,6,7</sup>, Gyümölcs tea</b>  E: 159kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 22,50g Só: 0,81g  Zsír: 4,02g Feh.: 7,45g Cuk: g Ca: 30,91mg	<b>Kakaós csiga<sup>1,3,7</sup>, Tej<sup>7</sup></b>  E: 205kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 30,03g Só: 0,24g  Zsír: 5,65g Feh.: 9,22g Cuk: g Ca: 228,00mg
	Tízórai	<b>Túrórudi<sup>5,7</sup></b>  E: 55kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 5,89g Só: 0,00g  Zsír: 2,82g Feh.: 1,43g Cuk: 5,73g Ca: mg	<b>puding vanília<sup>6,7</sup></b>  E: 152kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 31,11g Só: 0,13g  Zsír: 1,48g Feh.: 3,35g Cuk: 18,74g Ca: 111,26mg	<b>Banán</b>  E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g  Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: 5,40mg	<b>Rostos gyümölcslé</b>  E: 52kcal Tel.zsír.: g CH: 12,30g Só: g  Zsír: g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg	<b>piskóta szelet</b>  E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g  Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg
	Ebéd	<b>Gombaleves magyaros, tésztával<sup>1,9</sup>, Bolognai makaróni<sup>1,7</sup>, Reszelt sajt<sup>7</sup></b>  E: 381kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 33,32g Só: 1,24g  Zsír: 20,19g Feh.: 16,62g Cuk: g Ca: 122,71mg	<b>Tojásleves<sup>1,3</sup>, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup>, Sült bécsi virsli, Kenyér félbarna<sup>1,3,7</sup></b>  E: 396kcal Tel.zsír.: 3,67g CH: 43,77g Só: 2,14g  Zsír: 16,00g Feh.: 18,21g Cuk: g Ca: 84,72mg	<b>Hamis gulyásleves<sup>9</sup>, Húsgombóc paradicsommártással<sup>1,3,9</sup>, Kenyér félbarna ebédhez<sup>1,3,7</sup></b>  E: 316kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 41,82g Só: 2,13g  Zsír: 9,37g Feh.: 14,65g Cuk: 5,00g Ca: 21,94mg	<b>Májgombóc (májgaluska) leves<sup>1,3,7</sup>, Grízes (darás) tészta<sup>1</sup></b>  E: 309kcal Tel.zsír.: 0,61g CH: 56,58g Só: 1,11g  Zsír: 4,63g Feh.: 9,79g Cuk: 10,14g Ca: 34,61mg	<b>Fokhagymakrémeleves kenyérkockával<sup>1,3,7,8</sup>, Rántott sertésszelet<sup>1,3</sup>, Petrezselymes burgonya</b>  E: 441kcal Tel.zsír.: 3,25g CH: 38,71g Só: 1,64g  Zsír: 24,67g Feh.: 14,80g Cuk: g Ca: 35,86mg
	Uzsonna	<b>Vaniliás croissant<sup>1,3,7</sup></b>  E: 41kcal Tel.zsír.: g CH: 7,50g Só: g  Zsír: 0,75g Feh.: 0,75g Cuk: g Ca: mg	<b>Alma</b>  E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: 9,45mg	<b>fánk<sup>1,3,7</sup></b>  E: 168kcal Tel.zsír.: g CH: 24,78g Só: g  Zsír: 5,21g Feh.: 4,24g Cuk: g Ca: mg	<b>Zsemle<sup>1,3,7</sup>, kockasajt<sup>7</sup>, kígyó uborka</b>  E: 105kcal Tel.zsír.: g CH: 15,77g Só: 0,40g  Zsír: 2,76g Feh.: 4,31g Cuk: g Ca: 9,78mg	<b>Ivólé narancs</b>  E: 145kcal Tel.zsír.: g CH: 34,30g Só: 0,00g  Zsír: 0,24g Feh.: 0,55g Cuk: 19,98g Ca: 11,68mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halal és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfűrt