

Étlap

2024. április 22 - 2024. április 26

Menük	Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
bölcsőde bölcsőde	Reggeli	Nutella ^{1,5} , Tej ⁷ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 254,20kcal Zsír: 6,50g Tel.zsír.: 2,68g Feh.: 11,37g CH: 37,22g Cuk: 4,80g Só: 1,07g Ca: 228,00mg	Tojásrántotta hagymával, paprikával, Tea citromlével, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 239,22kcal Zsír: 7,10g Tel.zsír.: 1,27g Feh.: 8,42g CH: 32,74g Cuk: 5,00g Só: 1,31g Ca: mg	Rozsos kenyér, zöldfűszeres sajtkrém, retek ^{1,3,7} , Gyümölcs tea E: 226,90kcal Zsír: 9,66g Tel.zsír.: 5,42g Feh.: 11,48g CH: 22,99g Cuk: g Só: 1,13g Ca: 240,00mg	Briós ^{1,3,7} , Tejeskávé ⁷ E: 200,31kcal Zsír: 4,04g Tel.zsír.: 1,82g Feh.: 6,33g CH: 34,43g Cuk: 12,06g Só: 0,36g Ca: 114,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Zöldárú paradicsom, Margarin, Csipkebogyó tea, eidami sajt ⁷ E: 210,30kcal Zsír: 7,89g Tel.zsír.: 4,08g Feh.: 9,25g CH: 25,30g Cuk: 5,00g Só: 0,84g Ca: 160,00mg
	Tízórai	szőlőlé szűrt 12%-os E: 117,60kcal Zsír: g Tel.zsír.: g Feh.: 0,05g CH: 28,90g Cuk: 25,98g Só: 0,01g Ca: mg	almalé rostos 40%-os E: 124,20kcal Zsír: 0,32g Tel.zsír.: g Feh.: 0,32g CH: 29,58g Cuk: 23,98g Só: 0,01g Ca: mg	Alma E: 31,32kcal Zsír: 0,36g Tel.zsír.: g Feh.: 0,36g CH: 6,30g Cuk: g Só: 0,01g Ca: mg	narancslé 100%-ps E: 102,40kcal Zsír: 0,36g Tel.zsír.: g Feh.: 1,30g CH: 21,80g Cuk: g Só: 0,01g Ca: mg	őszibaracklé E: 102,00kcal Zsír: g Tel.zsír.: g Feh.: g CH: 25,40g Cuk: g Só: g Ca: mg
	Ebéd	Lebbencsleves ¹ , Finomfőzelék ^{1,7} , Sült bécsi virsli, Kenyér félbarna ebédhez ^{1,3,7} E: 294,26kcal Zsír: 11,95g Tel.zsír.: 2,98g Feh.: 10,77g CH: 35,13g Cuk: g Só: 2,16g Ca: 22,80mg	Grízgaluska leves ^{1,3} , Párolt rizs, Csirke gyros, Saláta mix ^{7,9} E: 422,22kcal Zsír: 16,07g Tel.zsír.: 2,95g Feh.: 24,37g CH: 44,01g Cuk: g Só: 1,71g Ca: 84,80mg	Köménymagleves pirított kenyérkockával ^{1,3,7} , Milánói makaróni shússal ^{1,7} , Reszelt sajt ⁷ E: 362,79kcal Zsír: 17,32g Tel.zsír.: 5,22g Feh.: 19,18g CH: 31,76g Cuk: g Só: 2,37g Ca: 81,70mg	Zöldbableves magyaros ^{1,7,9} , Reszelt (pirított) csirkemáj, Tört burgonya, csalamádé E: 319,70kcal Zsír: 10,85g Tel.zsír.: 2,32g Feh.: 14,30g CH: 40,45g Cuk: 2,00g Só: 2,32g Ca: 15,00mg	Palóclevés sertésből ^{1,7} , Nudli (burgonyasodralék, krumplinudli) ^{1,3} E: 399,65kcal Zsír: 16,96g Tel.zsír.: 1,57g Feh.: 14,85g CH: 44,65g Cuk: g Só: 1,29g Ca: 15,00mg
	Uzsonna	Ivólé narancs, piskóta szelet E: 144,58kcal Zsír: 0,24g Tel.zsír.: g Feh.: 0,55g CH: 34,30g Cuk: 19,98g Só: 0,00g Ca: mg	Zsemle ^{1,3,7} , Retek, vajkrém ⁷ E: 129,48kcal Zsír: 6,21g Tel.zsír.: 2,91g Feh.: 3,06g CH: 15,34g Cuk: g Só: 0,41g Ca: mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös ^{1,3,7} E: 225,00kcal Zsír: 7,75g Tel.zsír.: 0,80g Feh.: 3,75g CH: 34,00g Cuk: g Só: g Ca: mg	puding vanília ^{6,7} E: 182,25kcal Zsír: 1,77g Tel.zsír.: 0,95g Feh.: 4,02g CH: 37,34g Cuk: 22,49g Só: 0,16g Ca: mg	Korpás kifli ¹ , Zalakrém ^{6,7} , Zöldárú póréhagyma E: 124,93kcal Zsír: 5,65g Tel.zsír.: 1,90g Feh.: 5,28g CH: 13,09g Cuk: g Só: 0,75g Ca: 2,00mg

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. Szezámag és abból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfürt