

## Étlap

2024. július 8 - 2024. július 12

Menük	Étkezés	2024.07.08 Hétfő	2024.07.09 Kedd	2024.07.10 Szerda	2024.07.11 Csütörtök	2024.07.12 Péntek
bölcsöde bölcsöde	Reggeli	Csokis gabona pehely <sub>1</sub> , Tej <sub>7</sub>  E: 159,10kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 21,99g Só: 0,50g Zsír: 4,47g Feh.: 7,49g Cuk.: 15,73g Ca: 228,00mg	Bundás zsemle <sub>1,3,7</sub> , Tea citromlével  E: 317,57kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 26,24g Só: 0,93g Zsír: 20,66g Feh.: 3,99g Cuk.: 11,99g Ca: 17,10mg	Kifli <sub>1,3</sub> , Vaj <sub>7</sub> , Kakaó <sub>7</sub>  E: 243,85kcal Tel.zsír.: 2,96g CH: 38,76g Só: 0,80g Zsír: 6,16g Feh.: 8,08g Cuk.: 17,46g Ca: 136,80mg	Teljeskiörlésű kenyér <sub>1,3,7</sub> , Paradicsom, Csirkemellsonka <sub>6</sub> , Tej <sub>7</sub>  E: 224,25kcal Tel.zsír.: 1,78g CH: 31,96g Só: 1,07g Zsír: 3,83g Feh.: 15,24g Cuk.: 11,93g Ca: 228,00mg	Zöldáru paprika, Kenőmájas <sub>6,7</sub> , Rostos gyümölcslé, Kukoricás kenyér <sub>1,3,5,6,7,8,11,12</sub>  E: 250,58kcal Tel.zsír.: 2,57g CH: 38,16g Só: 1,15g Zsír: 6,13g Feh.: 8,39g Cuk.: 0,40g Ca: mg
	Tízórai	almalé szűrt 50%-os  E: 108,00kcal Tel.zsír.: g CH: 27,14g Só: g Zsír: 0,60g Feh.: 0,20g Cuk.: g Ca: mg	szőlőlé szűrt 12%-os  E: 117,60kcal Tel.zsír.: g CH: 28,90g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,05g Cuk.: 28,90g Ca: mg	Rostos gyümölcslé  E: 51,60kcal Tel.zsír.: g CH: 12,30g Só: g Zsír: g Feh.: 0,20g Cuk.: g Ca: mg	almalé rostos 40%-os  E: 124,20kcal Tel.zsír.: g CH: 29,58g Só: 0,01g Zsír: 0,32g Feh.: 0,32g Cuk.: 29,58g Ca: mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös <sub>1,3,7</sub>  E: 225,00kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 34,00g Só: g Zsír: 7,75g Feh.: 3,75g Cuk.: g Ca: mg
	Ebéd	Tavaszi zöltség leves <sub>1,3,9</sub> , Csirke nuggets rántva <sub>1,3</sub> , Burgonyafőzelék <sub>1,7</sub> , Kenyér félbarna ebédhez <sub>1,3,7</sub>  E: 403,78kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 45,90g Só: 3,00g Zsír: 17,48g Feh.: 14,41g Cuk.: 3,30g Ca: 15,00mg	Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma) <sub>1,7</sub> , Rakott karfiol <sub>7</sub>  E: 248,98kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 20,88g Só: 0,55g Zsír: 11,94g Feh.: 13,20g Cuk.: 8,94g Ca: 30,00mg	Paradicsomleves <sub>1,9</sub> , Párolt rizs, Rántott sajt <sub>1,3,7</sub>  E: 473,08kcal Tel.zsír.: 8,35g CH: 53,97g Só: 1,69g Zsír: 20,05g Feh.: 18,23g Cuk.: 3,11g Ca: 240,00mg	Erőleves eperlevéllel <sub>1,3,8,9</sub> , Bolognai makaróni <sub>1,7</sub> , Reszelt sajt <sub>7</sub>  E: 399,68kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 31,50g Só: 1,30g Zsír: 22,45g Feh.: 18,24g Cuk.: 2,74g Ca: 81,70mg	Palócleves sertésből <sub>1,7</sub> , Kakaós palacsinta <sub>1,3,7</sub>  E: 318,47kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 29,91g Só: 1,14g Zsír: 15,78g Feh.: 12,46g Cuk.: 23,03g Ca: 29,82mg
	Uzsonna	Sajtos kifli <sub>1,3</sub> , kockasajt <sub>7</sub> , Zöldáru uborka  E: 107,25kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 12,71g Só: 0,44g Zsír: 4,04g Feh.: 4,92g Cuk.: 0,16g Ca: mg	Alma, nápolyi <sub>1,7</sub>  E: 181,32kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 22,54g Só: 0,08g Zsír: 8,87g Feh.: 2,33g Cuk.: 14,37g Ca: mg	Joghurt eperrel <sub>7</sub>  E: 64,11kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 6,38g Só: 0,24g Zsír: 2,94g Feh.: 2,86g Cuk.: 6,38g Ca: 96,00mg	Görögdinnye  E: 27,99kcal Tel.zsír.: g CH: 5,85g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,45g Cuk.: 5,85g Ca: mg	Túrórudi <sub>5,7</sub>  E: 54,60kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 5,90g Só: 0,00g Zsír: 2,82g Feh.: 1,43g Cuk.: 5,79g Ca: mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak 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
- Csillagfürt