

## Étlap

2024. október 7 - 2024. október 11

| Menük             | Étkezés | 2024.10.07<br>Hétfő   | 2024.10.08<br>Kedd   | 2024.10.09<br>Szerda   | 2024.10.10<br>Csütörtök  | 2024.10.11<br>Péntek   |
|-------------------|---------|---|--|--|--|--|
| bölcsöde bölcsöde | Reggeli | Kifli <sup>1,3</sup> , Kakaó <sup>7</sup><br>E: 207,50kcal<br>Tel.zsír.: 1,02g<br>CH: 38,73g<br>Só: 0,80g<br>Zsír: 2,16g<br>Feh.: 8,06g<br>Cuk.: 17,43g<br>Ca: 151,81mg   | Teljeskiörlésű<br>kenyér <sup>1,3,7</sup> ,<br>Csipkebogyó tea,<br>retek, vajkrém <sup>7</sup><br>E: 176,01kcal<br>Tel.zsír.: 2,94g<br>CH: 24,84g<br>Só: 0,40g<br>Zsír: 6,52g<br>Feh.: 4,41g<br>Cuk.: 5,43g<br>Ca: 12,03mg   | Lekvár sárgabarack,<br>Gyümölcs tea,<br>Kenyér félbarna <sup>1,3,7</sup> ,<br>Delma multivitamin<br>margarin<br>E: 187,11kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 27,84g<br>Só: 0,90g<br>Zsír: 6,31g<br>Feh.: 4,08g<br>Cuk.: 6,69g<br>Ca: 11,57mg   | Főtt frankfurti virsli,<br>Ketchup, Kenyér<br>félbarna <sup>1,3,7</sup><br>E: 114,82kcal<br>Tel.zsír.: 0,19g<br>CH: 22,13g<br>Só: 0,88g<br>Zsír: 0,92g<br>Feh.: 4,34g<br>Cuk.: 1,20g<br>Ca: 9,91mg                           | Kalács <sup>1,3,7</sup> , Tejeskávés <sup>7</sup><br>E: 260,76kcal<br>Tel.zsír.: 2,58g<br>CH: 43,29g<br>Só: 0,55g<br>Zsír: 5,88g<br>Feh.: 8,39g<br>Cuk.: 16,34g<br>Ca: 128,61mg  |
|                   | Tízórai | puding vanília <sup>6,7</sup><br>E: 151,88kcal<br>Tel.zsír.: 0,79g<br>CH: 31,11g<br>Só: 0,13g<br>Zsír: 1,48g<br>Feh.: 3,35g<br>Cuk.: 23,90g<br>Ca: mg   | Müzliszelet <sup>1,5</sup><br>E: 76,80kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 11,60g<br>Só: g<br>Zsír: 2,80g<br>Feh.: 1,20g<br>Cuk.: 4,00g<br>Ca: 24,00mg  | belvita jóreggelt erdei<br>gyümölcsös <sup>1,3,7</sup><br>E: 225,00kcal<br>Tel.zsír.: 0,80g<br>CH: 34,00g<br>Só: g<br>Zsír: 7,75g<br>Feh.: 3,75g<br>Cuk.: g<br>Ca: mg  | almalé rostos 40%-<br>os<br>E: 124,20kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 29,58g<br>Só: 0,01g<br>Zsír: 0,32g<br>Feh.: 0,32g<br>Cuk.: 29,58g<br>Ca: mg   | őszibarack-alma<br>rostos 50%-os<br>E: 106,60kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 26,34g<br>Só: g<br>Zsír: 0,32g<br>Feh.: 0,42g<br>Cuk.: g<br>Ca: mg  |
|                   | Ebéd    | Reszeltészta -<br>leves <sup>1,3,9</sup> , Sertés<br>pörkölt feltét,<br>Sütőtökpürés <sup>8</sup> , Kenyér<br>félbarna ebédhez <sup>1,3,7</sup><br>E: 292,67kcal<br>Tel.zsír.: 0,65g<br>CH: 36,99g<br>Só: 1,22g<br>Zsír: 9,48g<br>Feh.: 13,69g<br>Cuk.: 18,79g<br>Ca: 80,12mg | Francia hagymaleves<br>kenyérkockával <sup>1,3,7,8</sup> ,<br>Rántott halrúd mirelit<br>(sütőben sütvé) <sup>1,3,4</sup> ,<br>Párolt rizs<br>E: 401,29kcal<br>Tel.zsír.: 4,39g<br>CH: 51,59g<br>Só: 1,32g<br>Zsír: 14,19g<br>Feh.: 15,97g<br>Cuk.: 4,37g<br>Ca: 130,74mg | Csontleves <sup>1</sup> ,<br>Húsgombóc<br>paradicsommártással <sup>1,3,9</sup> ,<br>Főtt burgonya,<br>Kenyér félbarna<br>ebédhez <sup>1,3,7</sup><br>E: 340,68kcal<br>Tel.zsír.: 0,33g<br>CH: 51,39g<br>Só: 1,77g<br>Zsír: 7,08g<br>Feh.: 16,43g<br>Cuk.: 9,59g<br>Ca: 49,80mg | Paradicsomleves <sup>1,9</sup> ,<br>Párolt rizs, Reszelt<br>(pirított) pulykamáj,<br>csalamádé<br>E: 329,14kcal<br>Tel.zsír.: 1,66g<br>CH: 44,31g<br>Só: 2,09g<br>Zsír: 10,75g<br>Feh.: 12,81g<br>Cuk.: 7,64g<br>Ca: 30,29mg | Csirkebecsinált<br>leves <sup>1,9</sup> , Vagdalt <sup>1,3,7</sup> ,<br>Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup><br>E: 293,34kcal<br>Tel.zsír.: 1,82g<br>CH: 25,40g<br>Só: 1,55g<br>Zsír: 11,64g<br>Feh.: 20,54g<br>Cuk.: 2,79g<br>Ca: 54,58mg |
|                   | Uzsonna | Alma, nápolyi <sup>1,7</sup><br>E: 131,32kcal<br>Tel.zsír.: 1,96g<br>CH: 17,12g<br>Só: 0,06g<br>Zsír: 6,03g<br>Feh.: 1,67g<br>Cuk.: 11,66g<br>Ca: 9,45mg  | Sajtos kifli <sup>1,3</sup> , Párizsi <sup>6</sup> ,<br>kígyó uborka<br>E: 131,28kcal<br>Tel.zsír.: 0,85g<br>CH: 12,18g<br>Só: 0,95g<br>Zsír: 6,06g<br>Feh.: 6,49g<br>Cuk.: 0,59g<br>Ca: 38,78mg   | Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> ,<br>Kenyér félbarna <sup>1,3,7</sup><br>E: 173,91kcal<br>Tel.zsír.: 1,67g<br>CH: 21,47g<br>Só: 0,91g<br>Zsír: 6,61g<br>Feh.: 6,89g<br>Cuk.: 0,47g<br>Ca: 21,37mg  | Gyümölcs joghurt <sup>7</sup> ,<br>Kifli <sup>1,3</sup><br>E: 153,83kcal<br>Tel.zsír.: 1,17g<br>CH: 26,64g<br>Só: 0,81g<br>Zsír: 2,50g<br>Feh.: 5,94g<br>Cuk.: 8,71g<br>Ca: 84,64mg  | Banán<br>E: 94,50kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 21,78g<br>Só: 0,05g<br>Zsír: 0,09g<br>Feh.: 1,17g<br>Cuk.: 21,78g<br>Ca: 5,40mg   |

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