

Étlap

2025. január 13 - 2025. január 17

Menük	Étkezés	2025.01.13 Hétfő	2025.01.14 Kedd	2025.01.15 Szerda	2025.01.16 Csütörtök	2025.01.17 Péntek
bölcsöde bölcsöde	Reggeli	Csokis gabona pehely¹, Tej⁷ E: 159,10kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 21,99g Só: 0,50g Zsír: 4,47g Feh.: 7,49g Cuk.: 15,73g Ca: 268,05mg	Mogyorókrém⁵, Gyümölcs tea, Kenyér félbarna^{1,3,7} E: 187,21kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 29,71g Só: 0,89g Zsír: 5,11g Feh.: 4,94g Cuk.: 7,44g Ca: 27,47mg	Teljes kiőrlésű kenyér vaj csirkemellsonka répa^{1,3,6,7}, Csipkebogyó tea E: 175,42kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 27,25g Só: 0,81g Zsír: 3,96g Feh.: 7,41g Cuk.: 7,58g Ca: 29,47mg	Kakaó, kalács^{1,3,7} E: 274,05kcal Tel.zsír.: 3,00g CH: 43,47g Só: 0,62g Zsír: 6,54g Feh.: 10,03g Cuk.: 22,08g Ca: 189,53mg	Főtt frankfurti virsli, Ketchup, Tea citromlével, Kenyér félbarna^{1,3,7} E: 171,06kcal Tel.zsír.: 0,19g CH: 33,28g Só: 0,88g Zsír: 1,00g Feh.: 4,66g Cuk.: 12,35g Ca: 18,74mg
	Tízórai	Joghurt eperrel⁷ E: 64,11kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 6,38g Só: 0,24g Zsír: 2,94g Feh.: 2,86g Cuk.: 6,38g Ca: 101,02mg	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk.: 6,30g Ca: 9,45mg	almalé rostos 40%- os E: 62,10kcal Tel.zsír.: g CH: 14,79g Só: 0,00g Zsír: 0,16g Feh.: 0,16g Cuk.: 14,79g Ca: mg	Tejszelet E: 66,00kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 5,85g Só: 0,07g Zsír: 4,01g Feh.: 1,53g Cuk.: 5,74g Ca: 39,08mg	őszibarack-alma rostos 50%-os E: 53,30kcal Tel.zsír.: g CH: 13,17g Só: g Zsír: 0,16g Feh.: 0,21g Cuk.: g Ca: mg
	Ebéd	Erőleves eperlevéllel^{1,3,8,9}, Zöldbabfőzelék^{1,7}, Sertés apró¹, Kenyér félbarna ebédhez^{1,3,7} E: 523,69kcal Tel.zsír.: 3,32g CH: 30,64g Só: 1,90g Zsír: 32,26g Feh.: 24,98g Cuk.: 6,74g Ca: 83,83mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával¹, Rántott halrúd mirelit (sütőben sütvé)^{1,3,4}, Párolt rizs, Tartármártás^{3,7,10} E: 484,84kcal Tel.zsír.: 3,24g CH: 50,13g Só: 0,90g Zsír: 25,88g Feh.: 11,90g Cuk.: 2,16g Ca: 45,85mg	Tojásleves^{1,3}, Főtt hús, Gyümölcsmártás^{1,7}, Pirított dara¹ E: 430,38kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 49,15g Só: 1,11g Zsír: 18,59g Feh.: 14,30g Cuk.: 13,81g Ca: 51,17mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával^{1,3,7,8}, Csirkecsíkok vadasan^{1,7,9,10}, Tészta köret¹ E: 381,07kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 52,33g Só: 1,36g Zsír: 10,57g Feh.: 17,95g Cuk.: 5,16g Ca: 70,56mg	Raguleves^{1,9}, Fánk^{1,3,7} E: 373,73kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 34,47g Só: 0,77g Zsír: 18,84g Feh.: 14,20g Cuk.: 6,96g Ca: 61,32mg
	Uzsonna	Sajtos kifli^{1,3}, Sajtkrém⁷, Retek E: 146,48kcal Tel.zsír.: 4,56g CH: 12,78g Só: 1,15g Zsír: 7,73g Feh.: 6,42g Cuk.: 0,45g Ca: 240,88mg	Zsemle^{1,3,7}, löncs felvágott⁶, kigyó uborka E: 137,28kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 15,26g Só: 1,10g Zsír: 5,71g Feh.: 6,10g Cuk.: 0,51g Ca: 8,28mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös^{1,3,7} E: 225,00kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 34,00g Só: g Zsír: 7,75g Feh.: 3,75g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk.: 21,78g Ca: 5,40mg	csokoládés puding⁷ E: 187,65kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 36,68g Só: 0,16g Zsír: 2,42g Feh.: 4,56g Cuk.: 30,17g 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
- Csillagfűrt