

Étlap

2025. március 24 - 2025. március 28

Menük	Étkezés	2025.03.24 Hétfő	2025.03.25 Kedd	2025.03.26 Szerda	2025.03.27 Csütörtök	2025.03.28 Péntek
bölcsőde bölcsőde	Reggeli	Kifli ^{1,3} , Tejeskávé ⁷ E: 209kcal Tel.zsír.: 1g CH: 40g Só: 0,8g Zsír: 2g Feh.: 7g Cuk.: 13g Ca: 125mg	Kenőmájas ^{6,7} , Paradicsom, Gyümölcs tea, kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 211kcal Tel.zsír.: 3g CH: 31g Só: 2,4g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 8mg	Tonhalkrém ^{4,10} , Tea citromlével, kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 218kcal Tel.zsír.: 0g CH: 41g Só: 1,9g Zsír: 3g Feh.: 5g Cuk.: 11g Ca: 12mg	Kenyér sajt ^{1,3,7} , Zöldáru paprika, Hársfa tea E: 254kcal Tel.zsír.: 6g CH: 26g Só: 1,4g Zsír: 11g Feh.: 12g Cuk.: 5g Ca: 254mg	Teljes kiőrlésű kenyér vaj csirkemellsonka répa ^{1,3,6,7} , Tej ⁷ E: 252kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 1,1g Zsír: 7g Feh.: 14g Cuk.: 13g Ca: 257mg
	Tízórai	Tejszelet E: 66kcal Tel.zsír.: 2g CH: 6g Só: 0,1g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: 6g Ca: 39mg	Rostos gyümölcslé E: 52kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: mg	piskóta szelet E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg	őszibarack-alma rostos 50%-os E: 80kcal Tel.zsír.: g CH: 20g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg
	Ebéd	Tavaszi zöltség leves ^{1,3,9} , Bácskai rizseshús, Csemege uborka E: 376kcal Tel.zsír.: 1g CH: 49g Só: 3,4g Zsír: 13g Feh.: 16g Cuk.: 6g Ca: 67mg	Tojásleves ^{1,3} , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ⁶ , csalamádé E: 355kcal Tel.zsír.: 4g CH: 31g Só: 3,2g Zsír: 19g Feh.: 15g Cuk.: 5g Ca: 40mg	Francia hagymaleves ^{1,7,8} , Reszelt (pirított) csirkemáj, párolt bulgur ¹ E: 196kcal Tel.zsír.: 5g CH: 9g Só: 1,4g Zsír: 11g Feh.: 14g Cuk.: 6g Ca: 132mg	Karalábéleves (tejfőlös), tésztával ^{1,7} , Húsos penne ^{1,7} E: 456kcal Tel.zsír.: 4g CH: 41g Só: 1,4g Zsír: 23g Feh.: 18g Cuk.: 3g Ca: 128mg	Lencsegulyás (pulyka), Grízes (darás) tészta ¹ E: 387kcal Tel.zsír.: 1g CH: 62g Só: 1,1g Zsír: 6g Feh.: 20g Cuk.: 15g Ca: 47mg
	Uzsonna	Ivólé, nápolyi ^{1,7} E: 123kcal Tel.zsír.: 2g CH: 16g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 1g Cuk.: 11g Ca: 17mg	Alma, Korpás keksz ^{1,3,7} E: 211kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 0,4g Zsír: 6g Feh.: 5g Cuk.: 9g Ca: 17mg	Kifli ^{1,3} , gyümölcs joghurt ⁷ E: 198kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 1,0g Zsír: 5g Feh.: 8g Cuk.: 17g Ca: 161mg	Túrós táska ^{1,3,7} E: 117kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	Zsemle ^{1,3,7} , Magyaros vajkrém ⁷ , kígyó uborka E: 110kcal Tel.zsír.: g CH: 15g Só: 0,4g Zsír: 4g Feh.: 3g Cuk.: 1g Ca: 10mg

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azoból készült termékek

3. Tojás és abból készült termékek

4. Halak és azoból 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. Csillagfűrt