

Étlap

2025. november 3 - 2025. november 7

Menük	Étkezés	2025.11.03 Hétfő	2025.11.04 Kedd	2025.11.05 Szerda	2025.11.06 Csütörtök	2025.11.07 Péntek
bölcsőde bölcsőde	Reggeli	Brió ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 199kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 33g, Cuk.: 22g, Só: 0,4g, Ca: 150mg	Lekvár sárgabarack, Hársfa tea, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 146kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk.: 10g, Só: 0,7g, Ca: 12mg	Teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Tojáskré ⁷ , Gyümölcs tea E: 168kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 20g, Cuk.: 1g, Só: 0,6g, Ca: 27mg	Csokis gabona pehely ¹ , Tej ⁷ E: 159kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk.: 16g, Só: 0,5g, Ca: 268mg	Olasz felvágott ⁶ , Paradicsom, Margarin, Kukoricás kenyér ^{1,3,5,6,7,8,11,12} E: 213kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 21g, Cuk.: 2g, Só: 1,6g, Ca: 7mg
	Tízórai	gyümölcslé rostos 100%-os E: 77kcal, Zsír: g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	csokoládés puding ⁷ E: 156kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk.: 25g, Só: 0,1g, Ca: 114mg	gyümölcslé rostos 100%-os E: 77kcal, Zsír: g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Tejszelet E: 66kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,1g, Ca: 39mg
	Ebéd	Tojásleves ^{1,3} , Frankfurti sertéstokány ⁶ , párolt bulgur ¹ E: 246kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 11g, CH: 5g, Cuk.: 1g, Só: 1,2g, Ca: 20mg	Csontleves ¹ , Vagdalt ^{1,3,7} , Tökfőzelék ^{1,7} , Kenyér félbarna ebédhez ^{1,3,7} E: 326kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 16g, CH: 37g, Cuk.: 11g, Só: 1,7g, Ca: 83mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ¹ , Húsos makaróni ^{1,7} , Reszelt sajt ⁷ E: 465kcal, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 19g, CH: 42g, Cuk.: 3g, Só: 1,5g, Ca: 167mg	Paprikás burgonya kolbásszal, Kenyér félbarna ^{1,3,7} , Csemege uborka E: 316kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 46g, Cuk.: 3g, Só: 3,0g, Ca: 44mg	Lencsegulyás (sertés) csipetkével ^{1,3} , Császármorzsa lekvárral ^{1,3,7} E: 562kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 21g, CH: 74g, Cuk.: 24g, Só: 0,9g, Ca: 121mg
	Uzsonna	Kenőmájas ^{6,7} , Kenyér félbarna ^{1,3,7} , kígyó uborka E: 170kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 21g, Cuk.: 1g, Só: 1,3g, Ca: 15mg	Zsemle ^{1,3,7} , Zöldáru paprika, Párizsikré ^{6,7} E: 128kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk.: 0g, Só: 0,9g, Ca: 16mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös ^{1,3,7} E: 225kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Korpás kifli ¹ E: 108kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk.: 9g, Só: 0,5g, Ca: 83mg	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg

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. Csillagfű