

Étlap

2026. január 26 - 2026. január 30

Menük	Étkezés	2026.01.26 Hétfő	2026.01.27 Kedd	2026.01.28 Szerda	2026.01.29 Csütörtök	2026.01.30 Péntek
bölcsőde bölcsőde	Reggeli	Tejeskávé, kalács ^{1,3,7} E: 261kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 43g, Cuk.: 16g, Só: 0,5g, Ca: 129mg	Teljes kiőrlésű kenyér vaj csirkemellsonka répa ^{1,3,6,7} , Tea citromlével E: 212kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 33g, Cuk.: 14g, Só: 0,8g, Ca: 96mg	Margarin, Tej ⁷ , Méz, kenyér ^{1,3,7} E: 263kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 41g, Cuk.: 15g, Só: 1,2g, Ca: 240mg	Kenyér sajt ^{1,3,7} , Gyümölcs tea, retek E: 239kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 12g, CH: 22g, Cuk.: 1g, Só: 1,4g, Ca: 258mg	Csokis gabona pehely ¹ , Tej ⁷ E: 159kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk.: 16g, Só: 0,5g, Ca: 268mg
	Tízórai	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Rostos gyümölcslé E: 52kcal, Zsír: g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Narancs E: 37kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 39mg	Tejszelet E: 66kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,1g, Ca: 39mg	Rostos gyümölcslé E: 52kcal, Zsír: g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg
	Ebéd	Csontleves ¹ , Finomfőzelék ^{1,7} , Főtt virsli ⁶ E: 212kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 22g, Cuk.: 10g, Só: 1,8g, Ca: 99mg	Lebbencsleves ¹ , Mexikói csirkeragu ¹ , Párolt rizs E: 351kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 16g, CH: 47g, Cuk.: 2g, Só: 1,1g, Ca: 34mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ¹ , Sóska mártás ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya E: 242kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 30g, Cuk.: 5g, Só: 1,7g, Ca: 126mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Bácskai tarhonyáshús ¹ , Csemege uborka E: 351kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 16g, CH: 42g, Cuk.: 6g, Só: 2,5g, Ca: 44mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Spenótos rakott karfiol csmellkocka ^{1,3,7} E: 308kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 19g, CH: 16g, Cuk.: 8g, Só: 1,7g, Ca: 159mg
	Uzsonna	Májkrém ⁶ , Lilahagyma, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 155kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk.: 2g, Só: 1,0g, Ca: 16mg	csokoládés puding ⁷ E: 156kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk.: 25g, Só: 0,1g, Ca: 114mg	Korpás kifli ¹ , Körözött ⁷ E: 100kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk.: 1g, Só: 0,5g, Ca: 28mg	Túrós táska ^{1,3,7} E: 117kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Alma, Korpás keksz ^{1,3,7} E: 211kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk.: 9g, Só: 0,4g, Ca: 17mg

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azoból készült termékek

3. Tojás és aból készült termékek

4. Halak és azoból készült termékek

5. Földimogyoró és aból készült termékek

6. Szójabab és aból készült termékek

7. Tej és aból készült termékek
8. Diófélék

9. Zeller és aból készült termékek

10. Mustár és aból készült termékek

11. Szezámag és aból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfürt