

Étlap

2026. február 2 - 2026. február 6

Menük	Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 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	Sajtos kifli ^{1,3} , Zöldárú paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea E: 101kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk.: 2g, Só: 0,5g, Ca: 39mg	Teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,7} , Párizsi ⁶ , Csipkebogyó tea, sárgarépa E: 182kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk.: 8g, Só: 1,0g, Ca: 32mg	Tej, gabona pehely ^{1,7} E: 135kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk.: 13g, Só: 0,4g, Ca: 211mg	Főtt frankfurti virsli, Ketchup, Tea citrommal, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 162kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk.: 8g, Só: 0,9g, Ca: 29mg
	Tízórai	Joghurt eperrel ⁷ E: 64kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,2g, Ca: 101mg	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	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg
	Ebéd	Reszeltészta - leves ^{1,3,9} , Csirkepaprikás ⁷ , párolt bulgur ¹ E: 239kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 15g, CH: 12g, Cuk.: 4g, Só: 1,0g, Ca: 45mg	Fokhagymás sertés sült, Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} , Kenyér félbarna ^{1,3,7} , gyümölcslé rostos 100%-os E: 453kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 18g, CH: 71g, Cuk.: 17g, Só: 1,8g, Ca: 56mg	Zöldség krémleves ^{1,7,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Reszelt (pirított) csirkemáj, Párolt rizs E: 345kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 42g, Cuk.: 5g, Só: 1,8g, Ca: 62mg	Zöldborsóleves eperlevéllel ¹ , Húsos tészta ^{1,7} E: 407kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 21g, CH: 45g, Cuk.: 3g, Só: 1,3g, Ca: 135mg	Fánk ^{1,3,7} , Lencsegulyás (sertés) csipetkével ^{1,3} E: 435kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 18g, CH: 44g, Cuk.: 8g, Só: 0,8g, Ca: 74mg
	Uzsonna	Sajtkrém ⁷ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} , kígyó uborka E: 176kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk.: 1g, Só: 1,4g, Ca: 213mg	puding vanília ^{6,7} E: 182kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk.: 29g, Só: 0,2g, Ca: 134mg	Alma, Háztartási keksz ^{1,3,7} E: 197kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk.: 14g, Só: 0,4g, Ca: 19mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös ^{1,3,7} E: 225kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Kenyér felvágott paprika ^{1,3,7} E: 154kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 23g, Cuk.: 0g, Só: 1,2g, Ca: 26mg

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