

Étlap

2023. január 30 - 2023. február 3

Menük	Étkezés	2023.01.30 Hétfő	2023.01.31 Kedd	2023.02.01 Szerda	2023.02.02 Csütörtök	2023.02.03 Péntek
bölcsőde bölcsőde	Reggeli	Teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Póréhagymás vajkrém ⁷ , Csipkebogyó tea E: 152,48kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 24,28g Só: 0,52g Zsír: 4,34g Feh.: 3,92g Cuk: 5,00g Ca: mg	Lekváros kenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 230,75kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 32,45g Só: 1,01g Zsír: 7,05g Feh.: 9,05g Cuk: 3,11g Ca: 180,00mg	korpás zsemle ^{1,3,7} , Körözött ⁷ , Rostos gyümölcsle E: 152,00kcal Tel.zsír.: 1,11g CH: 25,79g Só: 0,53g Zsír: 2,39g Feh.: 6,29g Cuk: g Ca: 21,00mg	Főtt frankfurti virsli, Tea citrommal, Kenyer félbarna ^{1,3,7} E: 157,04kcal Tel.zsír.: 0,19g CH: 27,99g Só: 0,78g Zsír: 1,44g Feh.: 4,59g Cuk: 5,00g Ca: mg	Kalács ^{1,3,7} , Margarin, Kakaó ⁷ E: 277,85kcal Tel.zsír.: 3,41g CH: 41,89g Só: 0,64g Zsír: 8,11g Feh.: 9,02g Cuk: 12,35g Ca: 136,80mg
	Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg	Korpás keksz ^{1,3,7} E: 180,00kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 27,23g Só: 0,40g Zsír: 5,53g Feh.: 5,12g Cuk: 2,40g Ca: mg	Tejszelet E: 66,00kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 5,85g Só: 0,07g Zsír: 4,01g Feh.: 1,53g Cuk: 4,45g Ca: mg	Joghurt eperrel ⁷ E: 64,10kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 6,38g Só: 0,24g Zsír: 2,94g Feh.: 2,86g Cuk: 1,62g Ca: 96,00mg	Túrórudi ^{5,7} E: 54,60kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 5,89g Só: 0,00g Zsír: 2,82g Feh.: 1,43g Cuk: 5,73g Ca: mg
	Ebéd	Paradicsomleves ^{1,9} , Zöldborsós csirkemell tokány ¹ , zöldséges bulgur ¹ E: 514,53kcal Tel.zsír.: 1,04g CH: 88,14g Só: 0,84g Zsír: 8,11g Feh.: 27,41g Cuk: 2,00g Ca: mg	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Főtt virsli ⁶ , Kenyer félbarna ^{1,3,7} E: 327,67kcal Tel.zsír.: 2,99g CH: 39,81g Só: 2,12g Zsír: 12,57g Feh.: 12,99g Cuk: g Ca: 15,00mg	Hamis gulyásleves ⁹ , Budapest sertésragu, Petrezselymes rizs E: 367,66kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 47,54g Só: 2,29g Zsír: 11,65g Feh.: 17,29g Cuk: g Ca: mg	Grízgaluska leves ^{1,3} , Főtt hús, sertéscomb, Pírtott dara ¹ , Gyümölcsmártás ^{1,7} E: 394,53kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 55,73g Só: 1,28g Zsír: 11,52g Feh.: 15,15g Cuk: 6,99g Ca: 15,00mg	Francia hagymaleves kenyérkockával ^{1,3,7,8} , Húsos makaróni ^{1,7} E: 497,12kcal Tel.zsír.: 7,10g CH: 43,70g Só: 1,96g Zsír: 25,17g Feh.: 22,16g Cuk: g Ca: 180,00mg
	Uzsonna	puding vanília ^{6,7} E: 151,88kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 31,11g Só: 0,13g Zsír: 1,48g Feh.: 3,35g Cuk: 18,74g Ca: mg	Kifli ^{1,3} , kockasajt ⁷ , Zöldáru uborka E: 143,45kcal Tel.zsír.: g CH: 23,89g Só: 0,63g Zsír: 2,84g Feh.: 5,47g Cuk: g Ca: mg	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	Csirkemellsonka ⁶ , kukoricás kenyér ^{1,3,7} , retek E: 196,91kcal Tel.zsír.: 0,12g CH: 37,82g Só: 2,68g Zsír: 0,79g Feh.: 9,32g Cuk: g Ca: mg	Alma, babapiskóta ^{1,3} E: 97,92kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 18,64g Só: 0,04g Zsír: 1,40g Feh.: 2,19g Cuk: 5,99g Ca: mg

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azokból készült termékek

3. Tojás és abból készült termékek

4. Halak és azokból 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. Szezámmag és abból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfürt