

# Étlap

2023. március 13 - 2023. március 17

Menük	Étkezés	2023.03.13 Hétfő	2023.03.14 Kedd	2023.03.16 Csütörtök	2023.03.17 Péntek
bölcsöde bölcsöde	Reggeli	Kakaó, kalács <sup>1,3,7</sup>  E: 274,05kcal Tel.zsír.: 3,00g CH: 43,47g Só: 0,62g  Zsír: 6,54g Feh.: 10,03g Cuk: 12,35g Ca: 171,00mg	Kenyér sajt <sup>1,3,7</sup> , Zöldarú paradicsom, Tea citromlével  E: 294,56kcal Tel.zsír.: 5,75g CH: 33,80g Só: 1,42g  Zsír: 10,97g Feh.: 12,41g Cuk: 5,00g Ca: 240,00mg	Teljeskiérlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> , Gyümölcs tea  E: 168,21kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 19,55g Só: 0,58g  Zsír: 6,76g Feh.: 6,72g Cuk: g Ca: 1,00mg	Nutella <sup>1,5</sup> , Kenyér félbarna <sup>1,3,7</sup> , tej <sup>7</sup>  E: 247,65kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 34,57g Só: 1,00g  Zsír: 7,70g Feh.: 9,67g Cuk: 4,80g Ca: 180,00mg
	Tízórai	Rostos gyümölcslé  E: 51,60kcal Tel.zsír.: g CH: 12,30g Só: g  Zsír: g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg	Alma  E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g 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	Banán  E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g  Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: mg
	Ebéd	Zöldbableves magyaros <sup>1,7,9</sup> , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel <sup>6</sup> , kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 448,07kcal Tel.zsír.: 4,09g CH: 51,52g Só: 2,61g  Zsír: 18,59g Feh.: 17,78g Cuk: g Ca: 15,00mg	Reszeltészta - leves <sup>1,3,9</sup> , Csirke nuggets rántva <sup>1,3</sup> , Finomfőzelék <sup>1,7</sup> , Kenyér félbarna ebédhez <sup>1,3,7</sup>  E: 388,35kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 39,71g Só: 2,37g  Zsír: 18,78g Feh.: 13,56g Cuk: g Ca: 22,80mg	Mészáros leves <sup>1,3</sup> , Fánk <sup>1,3,7</sup>  E: 440,72kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 54,00g Só: 0,49g  Zsír: 15,37g Feh.: 18,60g Cuk: 4,00g Ca: 28,50mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> , Rostonsült csirkemell <sup>1,3,7,9</sup> , Burgonyapüré <sup>7</sup> , Őszibarack Kompót  E: 328,51kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 38,22g Só: 1,44g  Zsír: 9,54g Feh.: 21,55g Cuk: 6,99g Ca: 45,60mg
	Uzsonna	Zsemle <sup>1,3,7</sup> , Magyaros vajkrém <sup>7</sup>  E: 106,25kcal Tel.zsír.: g CH: 14,77g Só: 0,39g  Zsír: 4,07g Feh.: 2,56g Cuk: g Ca: mg	puding vanília <sup>6,7</sup>  E: 182,25kcal Tel.zsír.: 0,95g CH: 37,34g Só: 0,16g  Zsír: 1,77g Feh.: 4,02g Cuk: 22,49g Ca: mg	Kifli <sup>1,3</sup> , Kenőmájás <sup>6,7</sup> , Retek  E: 176,63kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 23,65g Só: 1,19g  Zsír: 5,85g Feh.: 7,27g Cuk: g Ca: mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös <sup>1,3,7</sup>  E: 225,00kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 34,00g Só: g  Zsír: 7,75g Feh.: 3,75g Cuk: g Ca: mg

A változás jogát fenntartjuk!

### Allergének:

- |   |  |
|---|--|
| 1. Glutént tartalmazó gabona              | 8. Diófélék                            |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek   | 9. Zeller és abból készült termékek    |
| 3. Tojás és abból készült termékek        | 10. Mustár és abból készült termékek   |
| 4. Halak és azokból készült termékek      | 11. Szezámag és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid                         |
| 6. Szójabab és abból készült termékek     | 13. Puhatestűek                        |
| 7. Tej és abból készült termékek          | 14. Csillagfürt                        |