

Étlap

2022. szeptember 12 - 2022. szeptember 16

Menük	Étkezés	2022.09.12 Hétfő	2022.09.13 Kedd	2022.09.14 Szerda	2022.09.15 Csütörtök	2022.09.16 Péntek
bölcsöde bölcsöde	Reggeli	Kalács^{1,3,7}, tej⁷ E: 252kcal Tel.zsír.: 4,01g CH: 33,89g Só: 0,59g Zsír: 8,41g Feh.: 9,82g Cuk: 2,80g Ca: 191,96mg	Teljeskiörlésű kenyér^{1,3,7}, Margarin, Tejeskávé⁷ E: 213kcal Tel.zsír.: 1,53g CH: 36,11g Só: 0,57g Zsír: 4,18g Feh.: 7,38g Cuk: 7,99g Ca: 128,96mg	Kifli^{1,3}, Lilahagyma, Olasz felvágott⁶, Gyümölcs tea E: 204kcal Tel.zsír.: 2,87g CH: 24,78g Só: 1,69g Zsír: 8,06g Feh.: 7,47g Cuk: g Ca: 18,11mg	Csokis gabona pehely¹, tej⁷ E: 153kcal Tel.zsír.: 2,94g CH: 19,34g Só: 0,43g Zsír: 5,67g Feh.: 5,79g Cuk: g Ca: 220,05mg	Graham kenyér, körözött, pritaminpaprika^{1,3,7}, Tea citromlével E: 174kcal Tel.zsír.: 0,15g CH: 31,36g Só: 0,74g Zsír: 0,98g Feh.: 7,30g Cuk: 5,00g Ca: 41,25mg
	Tízórai	őszibaracklé E: 102kcal Tel.zsír.: g CH: 25,40g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	túró rudi E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: 9,45mg	Müzliszelet^{1,5} E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 11,60g Só: g Zsír: 2,80g Feh.: 1,20g Cuk: 4,00g Ca: 24,00mg	Ivólé E: 23kcal Tel.zsír.: g CH: 5,60g Só: 0,00g Zsír: 0,10g Feh.: 0,03g Cuk: g Ca: 2,76mg
	Ebéd	Tavaszi zöltség leves^{1,3,9}, Temesvári sertéstokány^{1,7}, párolt bulgur¹ E: 281kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 17,60g Só: 1,71g Zsír: 17,50g Feh.: 11,78g Cuk: g Ca: 55,68mg	Köményleves¹, Csirkemell sokmagos bundában^{1,3,11}, Burgonyapüré⁷ E: 438kcal Tel.zsír.: 3,29g CH: 34,74g Só: 1,66g Zsír: 23,15g Feh.: 21,88g Cuk: g Ca: 74,37mg	Csontleves¹, Vagdalt^{1,3,7}, Tökfőzelék^{1,7} E: 274kcal Tel.zsír.: 1,59g CH: 26,57g Só: 1,39g Zsír: 11,68g Feh.: 14,27g Cuk: g Ca: 78,82mg	Hagymaleves^{1,7,8}, rizses hús E: 70kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 5,45g Só: 0,27g Zsír: 4,68g Feh.: 1,25g Cuk: g Ca: 29,90mg	Alma, Székelykáposzta^{1,7}, Kenyér félbarna ebédhez^{1,3,7} E: 252kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 21,67g Só: 1,62g Zsír: 10,42g Feh.: 16,54g Cuk: g Ca: 80,97mg
	Uzsonna	Kenyér felvágott paprika^{1,3,7} E: 154kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 22,67g Só: 1,24g Zsír: 3,50g Feh.: 7,69g Cuk: g Ca: 26,42mg	gyümölcs joghurt⁷ E: 89kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 7,68g Só: 0,36g Zsír: 4,44g Feh.: 4,35g Cuk: 9,75g Ca: 152,40mg	Ivólé, nápolyi^{1,7} E: 123kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 16,42g Só: 0,05g Zsír: 5,77g Feh.: 1,34g Cuk: 5,00g Ca: 17,14mg	korpás zsemle^{1,3,7}, Kenőmájas^{6,7}, kigyó uborka E: 131kcal Tel.zsír.: 2,57g CH: 12,97g Só: 0,88g Zsír: 5,95g Feh.: 6,20g Cuk: g Ca: 14,37mg	smile palacsinta E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g 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. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt