

Étlap

2022. november 14 - 2022. november 18

Menük	Étkezés	2022.11.14 Hétfő	2022.11.15 Kedd	2022.11.16 Szerda	2022.11.17 Csütörtök	2022.11.18 Péntek
bölcsöde bölcsöde	Reggeli	Tej, gabona pehely ^{1,7} E: 134,85kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 19,34g Só: 0,44g Zsír: 3,72g Feh.: 5,79g Cuk: g Ca: 171,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér vaj csirkemellsonka répa ^{1,3,6,7} , Csipkebogyó tea E: 175,42kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 27,25g Só: 0,81g Zsír: 3,96g Feh.: 7,41g Cuk: 5,00g Ca: mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , Mézes tea, kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 216,41kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 32,47g Só: 1,68g Zsír: 6,58g Feh.: 6,01g Cuk: 8,10g Ca: 1,00mg	Kuglóf ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 280,88kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 38,05g Só: 0,42g Zsír: 8,25g Feh.: 12,19g Cuk: 5,00g Ca: 246,00mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Margarin, Gyümölcs tea, retek E: 98,80kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 12,66g Só: 0,50g Zsír: 3,59g Feh.: 3,59g Cuk: g Ca: mg
	Tízórai	Rostos gyümölcsle 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	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	Rostos gyümölcsle E: 51,60kcal Tel.zsír.: g CH: 12,30g Só: g Zsír: g Feh.: 0,20g 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
	Ebéd	Tojásleves ^{1,3} , Pásztortarhonya ¹ E: 272,54kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 38,80g Só: 1,01g Zsír: 8,87g Feh.: 8,93g Cuk: g Ca: mg	Zöldség krémleves ^{1,7,9} , Rántott halrúd mirelit (sütőben sütv) ^{1,3,4} , Petrezselymes rizs E: 341,92kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 48,42g Só: 1,29g Zsír: 10,96g Feh.: 11,51g Cuk: g Ca: 15,00mg	Minstore leves ^{1,7,9} , Budapest sertésragu, Tört burgonya E: 367,69kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 41,02g Só: 1,67g Zsír: 13,69g Feh.: 19,23g Cuk: g Ca: 42,50mg	Vajgaluskaleves ^{1,3} , Vagdalt ^{1,3,7} , Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 244,96kcal Tel.zsír.: 1,40g CH: 26,07g Só: 1,22g Zsír: 9,24g Feh.: 13,21g Cuk: g Ca: 15,00mg	Lencseleves virslivel ^{1,6,7,10} , Sajtos baconos fokhagymás spagetti ^{1,7} E: 389,38kcal Tel.zsír.: 6,19g CH: 42,46g Só: 1,48g Zsír: 15,88g Feh.: 18,33g Cuk: 0,10g Ca: 133,00mg
	Uzsonna	Szalámi csemege, Zsemle ^{1,3,7} , Zöldáru póréhagyma E: 123,84kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 14,91g Só: 0,82g Zsír: 4,81g Feh.: 5,08g 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	Müzliszelet ^{1,5} E: 76,80kcal Tel.zsír.: g CH: 11,60g Só: g Zsír: 2,80g Feh.: 1,20g Cuk: 4,00g Ca: mg	Alma, Korpás keksz ^{1,3,7} E: 211,32kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 33,53g Só: 0,40g Zsír: 5,89g Feh.: 5,48g Cuk: 2,40g Ca: mg	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

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt