

Étlap

2026. június 1 - 2026. június 7

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek	2026.06.06 Szombat	2026.06.07 Vasárnap
Reggeli	Korpás kifli¹, Gyümölcs tea E: 66kcal Tel.zsír.: 0g CH: 12g Só: 0,3g Zsír: 0g Feh.: 3g Cuk.: 0g Ca: 8mg	Sonkakrém⁷, Retek, Gyümölcs tea, Kenyér^{1,3,7} E: 165kcal Tel.zsír.: 1g CH: 22g Só: 1,2g Zsír: 4g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 28mg	Kalács^{1,3,7}, Méz, tej⁷ E: 328kcal Tel.zsír.: 6g CH: 43g Só: 0,7g Zsír: 11g Feh.: 13g Cuk.: 20g Ca: 314mg	Párizsi⁶, Gyümölcs tea, Kenyér^{1,3,7}, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 184kcal Tel.zsír.: 1g CH: 21g Só: 1,4g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 16mg	Zsemle^{1,3,7}, Mozaik felvágott, Zöldáru paprika, Kakaó⁷, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 183kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,7g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 14g Ca: 153mg		
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	eper E: 23kcal Tel.zsír.: g CH: 4g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 4g Ca: 17mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Gyümölcssaláta E: 49kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 11g Ca: 12mg		
Ebéd	Mediterrán zöldségleves^{1,9}, Tejszínes csirkemell csíkok^{1,7}, Tészta köret^{1,3} E: 364kcal Tel.zsír.: 1g CH: 46g Só: 0,3g Zsír: 11g Feh.: 21g Cuk.: 4g Ca: 42mg	Tökfőzelék^{1,7}, Sült virsli feltét⁶, teljesörlésű kenyér^{1,3,7} E: 357kcal Tel.zsír.: 4g CH: 35g Só: 1,3g Zsír: 18g Feh.: 13g Cuk.: 10g Ca: 68mg	Csöben sült brokkoli csirkével^{1,3,7} E: 164kcal Tel.zsír.: 3g CH: 8g Só: 0,5g Zsír: 8g Feh.: 14g Cuk.: 4g Ca: 178mg	Kelkáposzta főzelék¹, Csirkemell pörkölt feltét E: 323kcal Tel.zsír.: 2g CH: 21g Só: 0,5g Zsír: 16g Feh.: 22g Cuk.: 7g Ca: 95mg	Minestrone leves^{1,7,9}, Mákos guba^{1,3,7}, Félbarna kenyér ebédhez^{1,3,7} E: 407kcal Tel.zsír.: 3g CH: 62g Só: 1,9g Zsír: 11g Feh.: 15g Cuk.: 9g Ca: 245mg		

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfűrt

Bölcsöde

Étlap

2026. június 1 - 2026. június 7

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek	2026.06.06 Szombat	2026.06.07 Vasárnap
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle₁, Zöldáru uborka, natúr sajtkrém₇ E: 158kcal Tel.zsír.: 2g CH: 23g Só: 0,3g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 1g Ca: 24mg	Vaníliás croissant_{1,3,7} E: 41kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: g Zsír: 1g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Pacsni_{1,3} E: 90kcal Tel.zsír.: 0g CH: 17g Só: 0,2g Zsír: 1g Feh.: 2g Cuk.: 2g Ca: 6mg	Lekváros palacsinta_{1,3,7} E: 109kcal Tel.zsír.: 0g CH: 20g Só: 0,2g Zsír: 2g Feh.: 3g Cuk.: 10g Ca: 25mg	joghurt₇ E: 73kcal Tel.zsír.: 1g CH: 10g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 10g Ca: 114mg		
Energia:	619,71kcal	656,68kcal	605,33kcal	646,20kcal	711,36kcal	kcal	kcal
Zsír:	15,92g	22,35g	20,68g	25,95g	17,67g	g	g
Telített zsírsav:	3,18g	4,68g	8,89g	2,92g	5,30g	g	g
Fehérje:	29,57g	24,64g	30,75g	32,21g	25,78g	g	g
Szénhidrát:	87,43g	86,90g	71,92g	68,17g	111,05g	g	g
Cukor:	10,91g	32,14g	21,76g	16,14g	25,97g	g	g
Só:	0,99g	2,51g	1,44g	2,12g	2,70g	g	g
Ca (tej):	14,80mg	17,00mg	367,80mg	14,82mg	350,30mg	mg	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. Csillagfűrt |