

50. Hét	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	
Reggeli	Korpás zsemle, virslis vaníliás tej	bajor rozs kenyér körözött, lila hagyma, tejeskávé	Korpás zsemle, csemege felvágott, uborka karamell	Korpás zsemle, főtt tojás kápia paprika, tejeskávé	bajor rozs kenyér, tonhalkrém, póréhagyma gyümölcs tea	
	E: 387,1 Kcal Zs/tel.Zs.: 17,7g Ca: 381,5 mg Allergének: 1, 3, 7	F: 24,65 g Ch/C: 31,8 g / 12,5 g Só: 1416,8 mg	E: 317,4 Kcal Zs/tel.Zs.: 10 g/ 4,9 Ca: 282 mg Allergének: 1, 7	F: 15,5 g Ch/C: 40,7 g/ 12,5 g Só: 672,6 mg	E: 263,1 Kcal Zs/tel.Zs.: 9,9 g/ 4,3 Ca: 275 mg Allergének:	F: 12,7 g Ch/C: 30,4 g/ 14 g Só: 1148 mg
	E: 302,8 Kcal Zs/tel.Zs.: 11,6 g/ 5,9 Ca: 388 mg Allergének: 1, 7, (6)	F: 17,8 g Ch/C: 31,5 g/ 12 g Só: 1414,8 mg	E: 300,1 Kcal Zs/tel.Zs.: 9,5 g/ 4,5 g Ca: 307,9 mg Allergének: 1, 7	F: 14,2 g Ch/C: 37,8 g/ 29,3 g Só: 255,3 mg		
Tízórai	kajszi-almalé	őszibaracklé	alma	meggylé	eperlé	
	E: 31,9 Kcal Zs/tel.Zs.: 0,092 g/0 g Ca: 30 mg Allergének: -	F: 1,52 g Ch/C: 6,22 g Só: 25,9 mg	E: 146,7 Kcal Zs/tel.Zs.: 2 g//1,1 g Ca: 186,5 mg Allergének: 7	F: 5,55 g Ch/C: 25,5 g/4,8 g Só: 190,5 mg	E: 92,2 Kcal Zs/tel.Zs.: 4,5 g/ 3,3 g Ca: 180 mg Allergének: 7	F: 4,95 g Ch/C: 7,95 g Só: 224,8 mg
	E: 23,4 Kcal Zs/tel.Zs.: 0 g Ca: 2,76 mg Allergének: -	F: 0,028 g Ch/C: 5,6 g Só: 2,24 mg	E: 42,4 Kcal Zs/tel.Zs.: 0,24 g Ca: 12,56 mg Allergének: -	F: 0,32 g Ch/C: 9,6 g Só: 4,7 mg		
Ebéd	Zöldséges csirkebecsinált, Főtt burgonyával, körte	Majorannás csirkemáj, Kölessel, Vegyes savanyúsággal	Zöldséges tarhonyaleves, Zöldborsófőzelék, főtt tojás	Rakott Cukkini, mandarin	Sárgarépa főzelék, Párolt csirkemellel, banán	
	E: 307,8 Kcal Zs/tel.Zs.: 6,5 g/ 1 g Ca: 74,7 mg Allergének: 1,7, 9	F: 14,7 g Ch/C: 47 g/ 14 g Só: 271,8 mg	E: 270 Kcal Zs/tel.Zs.: 8,3 g/ 1,6 g Ca: 47 mg Allergének: (1), (5), (8), (11)	F: 13 g Ch/C: 35,4 g/ 3,2 g Só: 982 mg	E: 361,2 Kcal Zs/tel.Zs.: 13 g/ 2,6 g Ca: 177 mg Allergének: 1, 3, 7	F: 20,3 g Ch/C: 39,5 g/ 10,9 g Só: 791 mg
	E: 421,7 Kcal Zs/tel.Zs.: 13,9 g/ 2,5 g Ca: 96,3 mg Allergének: 7	F: 15,3 g Ch/C: 57,8 g/ 18,9 g Só: 269,3 mg	E: 387,2 Kcal Zs/tel.Zs.: 16,3 g/ 2,6 g Ca: 215,5 mg Allergének: 1, 7	F: 16,9 g Ch/C: 41,7 g/ 33,8 g Só: 1290,3 mg		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér, sajtkrém, paradicsom gyümölcs tea	rozs kifli, kefir alma	nutella francia kenyér, tej	Teljes kiőrlésű kenyér, kockasajt, retek gyümölcs tea	kukoricapehely tej	
	E: 209,5 Kcal Zs/tel.Zs.: 8 g/ 4,2 g Ca: 159 mg Allergének: 1, 7, (3), (8), (11)	F: 8,8 g Ch/C: 14,5 g/ 8,2 g Só: 485 mg	E: 180,9 Kcal Zs/tel.Zs.: 6,7 g/ 4 g Ca: 135,6 mg Allergének: 1, 7	F: 8,1 g Ch/C: 21,8 g/ 0,6 g Só: 1234,4 mg	E: 193 Kcal Zs/tel.Zs.: 5,2 g/2,7g Ca: 274,5 mg Allergének: 1, 7, (3), (6), (8), (11)	F: 10 g Ch/C: 24,5g Só: 476,5 mg
	E: 183,2 Kcal Zs/tel.Zs.: 7 g/4 g Ca: 165,3 mg Allergének: 1, 7	F: 8,4 g Ch/C: 21,6 g/ 3 g Só: 1251 mg	E: 196,4 Kcal Zs/tel.Zs.: 5,9 g/3 g Ca: 198 mg Allergének: 1, 7	F: 9,2 g Ch/C: 26,3 g/ 7,7 g Só: 864,6 mg		

1. glutént tartalmazó gabonák 2.rákfélék 3. tojás 4.hal 5.földimogyoró 6.szójabab 7. tej és tejtermék 8.diófélék 9.zeller 10. mustár 11. szezám 12. kén-dioxid 13. csillagfűrt 14. puhatestűek
- Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az étrend allergén összetevőket tartalmazhat!



KIKÉLET
BŐLCSŐDE

ÉTLAP

2019.12.09 – 2019.12.13

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az étrend allergén összetevőket tartalmazhat!

- 1. glutént tartalmazó gabonák 2.rákfélék 3. tojás 4.hal 5.földimogyoró 6.szójabab 7. tej és tejtermék 8.diófélék 9.zeller 10. mustár 11. szezám 12. kén-dioxid 13. csillagfűrt 14. puhatestűek**

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az étrend allergén összetevőket tartalmazhat!