

Étlap					
Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2025.03.03.	Kedd 2025.03.04.	Szerda 2025.03.05.	Csütörtök 2025.03.06.	Péntek 2025.03.07.
Reggeli	-Epres tea -Tejbedara (L, G)	-Erdei gyümölcsös tea -Csirkemell sonka -Natúr sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Citromos tea -Rántotta (T)	-Tej (L) -Briós (G, L, T)	-Málna tea -Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka
	S:0,0, E:466,0, ZS:4,6, T:0,2, F:15,6, CH:86,4, C:29,0, Ca:1,1	S:1,6, E:184,0, ZS:5,1, T:1,3, F:10,7, CH:23,8, C:7,8, Ca:121,2	S:0,5, E:52,0, ZS:3,4, T:0,0, F:2,7, CH:2,0, C:1,6, Ca:0,0	S:0,0, E:458,0, ZS:13,1, T:3,4, F:15,5, CH:67,0, C:9,2, Ca:240,0	S:0,1, E:181,0, ZS:5,3, T:0,6, F:5,5, CH:27,2, C:5,2, Ca:53,7
Tízórai	-Narancslé-100%	-Ananászlé	-Narancslé-100%	-Almalé	-Ananászlé
	S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:13,4, C:13,4, Ca:0,0	S:0,0, E:63,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:15,0, C:15,0, Ca:0,0	S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:13,4, C:13,4, Ca:0,0	S:0,0, E:70,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:17,1, C:17,1, Ca:0,0	S:0,0, E:63,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:15,0, C:15,0, Ca:0,0
Ebéd	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Finomfőzelék (L, G) -Sertéspörkölt (G) -Alma	-Zöldségkrémleves levesgyönggyel (G, L, T) -Tarhonyáshús (G, O, M) -Narancs	-Paradicsomleves (G, T) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Alma	-Csontleves (Z, M) -Karatlábé főzelék (L, G) -Sült virsli -Banán	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Kakaós kalács kelt (G, L, T) -Narancs
	S:1,1, E:444,0, ZS:25,6, T:7,1, F:14,2, CH:38,7, C:5,8, Ca:15,7	S:0,0, E:31,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,5, CH:9,0, C:6,8, Ca:0,0	S:0,6, E:900,0, ZS:19,9, T:1,4, F:37,0, CH:135,8, C:63,7, Ca:134,8	S:0,5, E:484,0, ZS:28,5, T:1,0, F:23,1, CH:38,3, C:12,9, Ca:149,5	S:0,8, E:884,0, ZS:19,2, T:4,6, F:21,6, CH:161,7, C:41,7, Ca:59,0
Uzsonna	-Alma -Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K)	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika	-Fokhagymás tejfölös kifli (E:33,8 ZS:1,5 T:0,0 F:0,6 CH:4,2 C:1,1 S:0,0) (G, L, O)	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás rúd (G)	-Olasz felvágott (E:161,6 ZS:14,2 T:0,0 F:7,3 CH:0,1 C:0,0 S:2,1) (O) -Natúr vajkrém (E:76,0 ZS:8,0 T:0,0 F:0,5 CH:0,4 C:0,0 S:0,0) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (E:251,0 ZS:3,4 T:0,6 F:8,8 CH:42,5 C:4,8 S:1,7) (G, F, O, S)
	S:0,2, E:119,0, ZS:1,4, T:0,5, F:2,0, CH:25,6, C:3,7, Ca:12,9	S:1,3, E:314,0, ZS:6,7, T:0,7, F:12,8, CH:48,6, C:1,6, Ca:5,6	S:0,0, E:34,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:4,2, C:1,1, Ca:0,0	S:2,2, E:296,0, ZS:4,6, T:0,7, F:8,4, CH:47,6, C:1,4, Ca:1,1	S:0,1, E:115,0, ZS:1,4, T:0,9, F:2,7, CH:22,9, C:21,0, Ca:0,0

Összesen	S:1,3, E:1 085,0, ZS:31,6, T:7,8, F:31,8, CH:163,9, C:51,8, Ca:29,6	S:2,9, E:592,0, ZS:11,8, T:2,0, F:23,9, CH:96,4, C:31,1, Ca:126,8	S:1,2, E:1 041,0, ZS:24,8, T:1,4, F:40,3, CH:155,4, C:79,7, Ca:134,8	S:2,8, E:1 308,0, ZS:46,3, T:5,1, F:47,0, CH:170,0, C:40,6, Ca:390,6	S:1,0, E:1 244,0, ZS:25,9, T:6,1, F:29,8, CH:226,8, C:82,9, Ca:112,7
----------	--	--	---	---	---

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

<i>Bölcsődés</i> <i>(1-3 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.03.10.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.03.11.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.03.12.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.03.13.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.03.14.</i>
<i>Reggeli</i>	-Meggyes tea -Kenőmájas (O, M) -Rozskenyér (G) <i>S:0,6, E:185,0, ZS:6,2, T:2,4, F:5,9, CH:27,1, C:5,6, Ca:2,7</i>	-Málna-csipke Tea -Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:0,7, E:269,0, ZS:15,7, T:0,8, F:5,7, CH:23,8, C:8,9, Ca:65,7</i>	-Szilvás tea -Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,1, E:200,0, ZS:8,7, T:2,8, F:5,9, CH:22,9, C:7,2, Ca:65,7</i>	-Kávé instant Maci (G, L) -Fonott kalács (G, L, T) <i>S:0,4, E:326,0, ZS:9,3, T:5,0, F:9,6, CH:50,5, C:32,5, Ca:252,1</i>	-Vörösfőnya tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,2, E:220,0, ZS:10,5, T:3,0, F:8,1, CH:23,2, C:7,7, Ca:73,4</i>
<i>Tízórai</i>	-Almalé <i>S:0,0, E:70,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:17,1, C:17,1, Ca:0,0</i>	-Narancslé-100% <i>S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:13,4, C:13,4, Ca:0,0</i>	-Ananászlé <i>S:0,0, E:63,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:15,0, C:15,0, Ca:0,0</i>	-Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) <i>S:0,5, E:127,0, ZS:7,6, T:1,3, F:7,3, CH:6,9, C:0,8, Ca:72,4</i>	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) <i>S:0,0, E:157,0, ZS:8,1, T:1,1, F:7,9, CH:12,3, C:1,5, Ca:25,6</i>
<i>Ebéd</i>	-Almaleves (L, G) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sült kolbász -Alma <i>S:1,2, E:505,0, ZS:23,4, T:2,3, F:15,3, CH:52,2, C:2,6, Ca:77,5</i>	-Kukoricakrémleves (L, G) -Mákos metélt (G, T, L, O, M) -Narancs <i>S:1,1, E:731,0, ZS:24,8, T:3,4, F:21,7, CH:104,2, C:22,5, Ca:46,3</i>	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Bakonyi sertés tokány (Z, M, L, G) -Párolt rizs -Alma <i>S:1,1, E:589,0, ZS:27,8, T:2,1, F:19,5, CH:64,4, C:1,4, Ca:32,6</i>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Banán <i>S:0,0, E:144,0, ZS:3,5, T:0,1, F:9,8, CH:25,0, C:10,5, Ca:89,3</i>	-Sajtos tejfölös tészta (G, T, L) -Alma <i>S:0,5, E:378,0, ZS:10,5, T:4,5, F:12,5, CH:59,1, C:1,3, Ca:132,9</i>
<i>Uzsonna</i>	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,3, E:211,0, ZS:10,1, T:5,3, F:11,3, CH:17,2, C:2,1, Ca:245,5</i>	-Görög joghurt (G, L, T, F, D) <i>S:0,1, E:126,0, ZS:5,6, T:3,6, F:2,7, CH:16,2, C:15,0, Ca:97,7</i>	-Magyaros vajkrém (L) -Korpás rúd (G) -Zöldpaprika <i>S:1,3, E:281,0, ZS:4,4, T:2,2, F:9,0, CH:49,2, C:1,8, Ca:1,3</i>	-Soproni felvágott (G) -Natúr sajtkrém (L) -Korpás zsemle (G) <i>S:1,8, E:320,0, ZS:8,2, T:1,1, F:12,2, CH:47,8, C:1,9, Ca:50,0</i>	-Alma -Túró Rudi (L, F, O, D) <i>S:0,1, E:396,0, ZS:18,1, T:13,0, F:10,2, CH:49,4, C:37,0, Ca:87,9</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,2, E:971,0, ZS:39,6, T:10,0, F:32,6, CH:113,5, C:27,3, Ca:325,7</i>	<i>S:2,0, E:1 182,0, ZS:46,1, T:7,8, F:30,1, CH:157,5, C:59,7, Ca:209,6</i>	<i>S:3,5, E:1 133,0, ZS:40,8, T:7,1, F:34,4, CH:151,5, C:25,3, Ca:99,5</i>	<i>S:2,7, E:916,0, ZS:28,5, T:7,5, F:38,9, CH:130,3, C:45,8, Ca:463,8</i>	<i>S:1,8, E:1 152,0, ZS:47,2, T:21,7, F:38,7, CH:144,0, C:47,6, Ca:319,7</i>

Jó étvágyat!					
Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezámmag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	