

Étlap

Bölcshódés (1-3 év)	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
Reggeli	-Málna-csipke Tea -Sertéspárizsi (O, G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:3,4, E:497,0, ZS:26,4, T:8,1, F:19,3, CH:43,9, C:9,5, Ca:65,5	-Birsalma-eper tea -Olasz felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) S:1,1, E:122,0, ZS:9,5, T:0,7, F:4,3, CH:5,5, C:5,4, Ca:1,3	-Málna tea -Tejbedara (L, G) S:0,4, E:469,0, ZS:8,6, T:5,0, F:14,8, CH:82,4, C:40,2, Ca:336,4	-Limonádé -Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,6, E:221,0, ZS:4,8, T:0,8, F:9,2, CH:33,2, C:17,0, Ca:72,8	-Vaniliás tej (L, G) -Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,3, E:460,0, ZS:12,3, T:4,1, F:18,8, CH:66,3, C:19,2, Ca:245,6
Tízórai	-Alma S:0,0, E:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9	-Narancslé-100% S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:13,4, C:13,4, Ca:0,0	-Almalé S:0,0, E:70,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:17,1, C:17,1, Ca:0,0	-Ananászlé S:0,0, E:63,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:15,0, C:15,0, Ca:0,0	-Narancslé-100% S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:13,4, C:13,4, Ca:0,0
Ebéd	-Lebbencsleves (G, T) -Burgonyafőzelék (L, G, T) -Fokhagymás aprópecsenye -Banán S:1,1, E:467,0, ZS:12,9, T:2,3, F:26,5, CH:64,2, C:12,2, Ca:117,3	-Csorbaleves (Z, M, L, G, T) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) -Narancs S:1,0, E:1 089,0, ZS:23,9, T:3,0, F:47,2, CH:162,6, C:79,3, Ca:102,3	-Tavaszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Sertéspörkölt (G) -Alma S:1,0, E:388,0, ZS:17,6, T:1,4, F:16,4, CH:40,5, C:4,0, Ca:38,9	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Főtt hús -Narancs S:0,6, E:490,0, ZS:19,3, T:0,0, F:44,2, CH:35,4, C:14,3, Ca:67,4	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Baracklekváros fánk (G, L, T, F, D) -Banán S:0,2, E:259,0, ZS:3,3, T:0,4, F:13,5, CH:56,9, C:16,2, Ca:94,0
Uzsonna	-Gyümölcs joghurt (L) -Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K) S:0,2, E:163,0, ZS:5,5, T:0,5, F:6,1, CH:20,7, C:3,7, Ca:5,0	-Natúr vajkrém -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,7, E:138,0, ZS:5,4, T:0,2, F:3,8, CH:17,2, C:1,9, Ca:65,7	-Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás rúd (G) S:1,8, E:318,0, ZS:8,6, T:0,7, F:11,4, CH:47,3, C:1,4, Ca:1,1	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) S:1,4, E:198,0, ZS:1,7, T:0,0, F:5,7, CH:37,9, C:0,0, Ca:59,8	-Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O) S:0,0, E:34,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:4,2, C:1,1, Ca:0,0
Összesen	S:4,7, E:1 166,0, ZS:45,0, T:10,9, F:52,0, CH:139,2, C:25,4, Ca:195,7	S:2,8, E:1 405,0, ZS:38,8, T:3,9, F:55,2, CH:198,7, C:100,0, Ca:169,3	S:3,3, E:1 246,0, ZS:34,7, T:7,1, F:42,6, CH:187,2, C:62,7, Ca:376,4	S:3,6, E:971,0, ZS:25,9, T:0,8, F:59,1, CH:121,5, C:46,4, Ca:200,0	S:1,5, E:808,0, ZS:17,1, T:4,6, F:32,8, CH:140,8, C:49,9, Ca:339,6

Jó étvágyat!

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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.
Reggeli	-Szilvás tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Kakaó (L) -Kuglóf (G, L, T, K)	-Meggy-berkenye Tea -Fokhagymás felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Citromos tea -Rántotta (T)	-Limonádé -Sertéspárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)
	S:0,0, E:162,0, ZS:3,9, T:1,7, F:5,3, CH:27,3, C:14,3, Ca:120,3	S:0,4, E:291,0, ZS:9,9, T:5,4, F:10,7, CH:38,3, C:19,6, Ca:244,9	S:1,2, E:234,0, ZS:11,9, T:4,2, F:5,8, CH:24,2, C:8,6, Ca:65,7	S:0,5, E:55,0, ZS:3,4, T:0,0, F:3,1, CH:2,4, C:2,0, Ca:0,4	S:2,7, E:388,0, ZS:21,2, T:8,0, F:14,6, CH:33,9, C:17,3, Ca:66,2
Tízórai	-Almalé	-Ananászlé	-Almalé	-Narancslé-100%	-Ananászlé
	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	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: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
Ebéd	-Rántott leves (G, Z, M) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L) -Alma	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) -Narancs	-Bográcsgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Mákos metélt (G, T, L, O, M) -Banán	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T) -Alma	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K) -Tészta köret (G, T) -Banán
	S:0,5, E:450,0, ZS:14,9, T:4,6, F:13,6, CH:65,7, C:1,5, Ca:133,4	S:1,0, E:397,0, ZS:13,5, T:0,0, F:22,4, CH:46,5, C:8,5, Ca:169,5	S:0,9, E:864,0, ZS:26,4, T:2,2, F:38,3, CH:120,5, C:23,8, Ca:143,3	S:1,3, E:418,0, ZS:14,6, T:0,1, F:22,9, CH:47,7, C:2,7, Ca:106,0	S:1,0, E:492,0, ZS:18,7, T:0,4, F:30,3, CH:58,4, C:10,2, Ca:86,1
Uzsonna	-Tavaszi felvágott-sócsöck. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G)	-Danonino Nap mint nap ital 170g (L)	-Túró Rudi (L, F, O, D) -Alma	-Sonkás kockasajt -Csavart kifli
	S:1,7, E:272,0, ZS:8,3, T:2,6, F:8,7, CH:39,8, C:0,6, Ca:10,8	S:1,0, E:163,0, ZS:4,0, T:0,5, F:3,2, CH:22,0, C:0,2, 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	S:0,1, E:396,0, ZS:18,1, T:13,0, F:10,2, CH:49,4, C:37,0, Ca:87,9	S:0,9, E:292,0, ZS:2,7, T:1,3, F:0,0, CH:57,0, C:2,2, Ca:0,0
Összesen	S:2,3, E:955,0, ZS:27,1, T:8,8, F:27,6, CH:149,9, C:33,4, Ca:264,5	S:2,5, E:915,0, ZS:27,4, T:6,0, F:36,4, CH:121,9, C:43,3, Ca:415,5	S:2,2, E:1 283,0, ZS:39,7, T:7,3, F:46,8, CH:184,7, C:70,5, Ca:208,9	S:1,9, E:925,0, ZS:36,1, T:13,1, F:36,2, CH:112,8, C:55,1, Ca:194,2	S:4,7, E:1 236,0, ZS:42,5, T:9,7, F:44,8, CH:164,3, C:44,7, Ca:152,3

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek