

Étlap

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2025.04.28.	Kedd 2025.04.29.	Szerda 2025.04.30.	Csütörtök 2025.05.01.	Péntek 2025.05.02.
Reggeli	-Tej (L) -Lekváros kenyér (G, F, O, S, L) S:0,3, E:156,0, ZS:6,9, T:3,7, F:7,3, CH:15,6, C:9,9, Ca:240,0	-Erdei gyümölcsös tea -Édes túró (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,7, E:225,0, ZS:6,6, T:3,6, F:13,2, CH:26,4, C:8,0, Ca:64,4	-Málna-csipke Tea -Rántotta (T) -Paradicsom -Zöldpaprika S:0,6, E:128,0, ZS:5,5, T:1,2, F:5,7, CH:13,4, C:9,7, Ca:0,0		
Tízórai	-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	-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	-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		
Ebéd	-Karalábéleves (G, T) -Zöldborsófőzelék (G, L, Z) -Fasírt golyó (G, T) -Alma S:0,6, E:363,0, ZS:13,1, T:0,2, F:20,6, CH:42,8, C:7,6, Ca:11,4	-Nyírségi gombóclevés (G, T, L) -Reszelt máj (G, L, T, Z, O, M, S) -Tört burgonya (G) -Narancs S:2,0, E:663,0, ZS:20,9, T:2,0, F:27,5, CH:78,1, C:10,7, Ca:32,9	-Frankfurti leves (L, G, T) -Grízes metélt (G, T) -Sárgabarack lekvár (G) -Alma S:0,3, E:713,0, ZS:29,1, T:2,0, F:25,7, CH:93,3, C:22,0, Ca:30,1		
Uzsonna	-Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,7, E:242,0, ZS:15,7, T:0,8, F:5,6, CH:17,0, C:2,2, Ca:65,5	-Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek S:1,2, E:160,0, ZS:5,7, T:1,8, F:7,0, CH:18,2, C:2,5, Ca:79,6	-Kenőmájas majorannás (O, M) -Korpás rúd (G) -Retek S:2,0, E:515,0, ZS:14,3, T:3,6, F:41,6, CH:52,4, C:2,0, Ca:14,1		
Összesen	S:1,6, E:817,0, ZS:35,7, T:4,7, F:33,6, CH:88,7, C:33,0, Ca:316,9	S:4,1, E:1 111,0, ZS:33,1, T:7,4, F:47,6, CH:137,8, C:36,2, Ca:176,9	S:3,0, E:1 427,0, ZS:48,9, T:6,8, F:73,1, CH:176,2, C:50,8, Ca:44,2	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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

Étlap

Bölcshódés (1-3 év)	Hétfő 2025.05.05.	Kedd 2025.05.06.	Szerda 2025.05.07.	Csütörtök 2025.05.08.	Péntek 2025.05.09.
Reggeli	-Citromos tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórát	-Epres tea -Körözött (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Meggy-berkenye Tea -Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L)	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T)	-Limonádé -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika
	S:0,4, E:459,0, ZS:8,3, T:4,9, F:15,0, CH:79,6, C:37,2, Ca:336,5	S:1,4, E:197,0, ZS:5,3, T:3,0, F:9,4, CH:25,9, C:3,6, Ca:105,3	S:2,2, E:269,0, ZS:4,5, T:0,5, F:5,7, CH:44,6, C:6,7, Ca:11,0	S:0,4, E:288,0, ZS:9,8, T:5,4, F:10,6, CH:37,9, C:19,3, Ca:256,9	S:1,2, E:269,0, ZS:10,0, T:2,9, F:8,1, CH:34,7, C:17,5, Ca:73,9
Tízórai	-Almalé	-Ananászlé	-Narancslé-100%	-Almalé	-Reszelt alma
	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: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:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9
Ebéd	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Főtt virsli (M, L) -Narancs	-Epres almaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Tarhonyáshús (Z, M, G, O) -Alma	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Nudli (G, T) -Fahéj szórát -Banán	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) -Alma	-Alföldi betyár leves (G, T, Z, M, L) -Meggyes kevert (T, G, L) -Narancs
	S:0,7, E:3 048,0, ZS:252,9, T:2,1, F:119,7, CH:50,5, C:11,3, Ca:81,1	S:0,0, E:114,0, ZS:1,8, T:1,1, F:1,5, CH:24,0, C:4,9, Ca:23,9	S:0,8, E:1 243,0, ZS:4,5, T:0,8, F:15,9, CH:96,8, C:29,9, Ca:95,7	S:1,6, E:1 077,0, ZS:22,0, T:1,9, F:46,2, CH:163,8, C:70,8, Ca:92,5	S:0,5, E:380,0, ZS:12,1, T:1,0, F:9,8, CH:59,8, C:11,9, Ca:18,6
Uzsonna	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Magyaros vajkrém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G)	-Szivecske puding (L)	-Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O)
	S:0,7, E:167,0, ZS:6,9, T:0,8, F:7,3, CH:17,1, C:2,1, Ca:70,0	S:0,1, E:144,0, ZS:3,7, T:2,0, F:3,4, CH:22,7, C:0,5, Ca:8,8	S:1,3, E:286,0, ZS:5,5, T:0,7, F:10,2, CH:47,0, C:1,4, Ca:46,0	S:0,2, E:86,0, ZS:1,2, T:0,8, F:2,9, CH:15,1, C:13,0, Ca:97,7	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:1,9, E:3 745,0, ZS:268,2, T:7,8, F:141,9, CH:164,2, C:67,6, Ca:487,6	S:1,5, E:518,0, ZS:10,8, T:6,1, F:14,2, CH:87,5, C:24,0, Ca:138,0	S:4,3, E:1 853,0, ZS:14,5, T:2,0, F:31,8, CH:201,8, C:51,3, Ca:152,7	S:2,2, E:1 521,0, ZS:33,0, T:8,1, F:59,8, CH:233,9, C:120,2, Ca:447,1	S:1,7, E:722,0, ZS:23,7, T:3,9, F:18,6, CH:109,1, C:30,5, Ca:100,3

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