

Étlap

<i>Bölcsődés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2025.05.12.	<i>Kedd</i> 2025.05.13.	<i>Szerda</i> 2025.05.14.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.15.	<i>Péntek</i> 2025.05.16.	<i>Szombat</i> 2025.05.17.	<i>Vasárnap</i> 2025.05.18.
<i>Reggeli</i>	-Meggyes tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Birsalma-eper tea -Hot dog (G, T, M)	-Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Maci kávé (G, L) -Kuglóf (G, L, T, K)	-Limonádé -Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Korpás rúd (G) -Zöldpaprika	-Vörösfőnya tea -Reszelt répa -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	
	S:0,0, E:168,0, ZS:4,5, T:1,8, F:6,0, CH:27,9, C:15,0, Ca:120,3	S:2,5, E:525,0, ZS:22,2, T:1,7, F:16,3, CH:63,0, C:10,1, Ca:24,1	S:0,7, E:120,0, ZS:3,4, T:0,8, F:3,8, CH:17,0, C:1,9, Ca:65,5	S:0,4, E:330,0, ZS:9,4, T:5,1, F:9,7, CH:50,9, C:32,9, Ca:240,1	S:1,4, E:326,0, ZS:2,1, T:0,2, F:9,1, CH:64,7, C:16,5, Ca:50,8	S:0,8, E:148,0, ZS:3,9, T:0,9, F:4,3, CH:23,9, C:8,0, Ca:72,6	
<i>Tízórai</i>	-Narancslé-100%	-Ananászlé	-Almalé	-Narancslé-100%	-Ananászlé	-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	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	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>Ebéd</i>	-Tavaszi leves (L) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Sertéspörkölt (G) -Alma	-Legényfogó leves (L, G, T) -Gránátos kocka (G, T) -Banán	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Főtt hús -Meggy mártás (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs -Narancs	-Karalábéleves (G, T) -Csikóstokány (L, G, Z, M) -Párolt bulgur (G, O) -Alma	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Kakaóscsiga (G, L, T) -Banán	-Gombakrémleves (L, G) -Rakott penne (G, T, L, O, M, S, K) -Narancs	
	S:1,1, E:309,0, ZS:12,9, T:1,3, F:14,8, CH:33,8, C:2,6, Ca:44,1	S:0,1, E:514,0, ZS:12,6, T:2,2, F:26,2, CH:79,0, C:13,2, Ca:130,0	S:1,0, E:732,0, ZS:22,5, T:1,6, F:47,8, CH:91,8, C:28,2, Ca:57,7	S:1,1, E:469,0, ZS:20,3, T:2,3, F:18,6, CH:52,3, C:3,0, Ca:42,6	S:0,6, E:723,0, ZS:26,4, T:0,4, F:20,7, CH:115,4, C:37,0, Ca:94,0	S:0,7, E:337,0, ZS:8,8, T:1,5, F:10,7, CH:54,5, C:9,9, Ca:38,3	
<i>Uzsonna</i>	-Fokhagymás felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóborka	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika	-Sertéspárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Natúr sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek	-Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K) -Gyümölcs joghurt (L)	-Kinder tejszelet (L)	
	S:0,5, E:216,0, ZS:11,0, T:4,0, F:5,6, CH:22,4, C:0,2, Ca:8,6	S:1,9, E:357,0, ZS:9,9, T:5,2, F:16,8, CH:48,7, C:1,6, Ca:181,1	S:2,7, E:325,0, ZS:21,2, T:8,0, F:14,5, CH:18,4, C:2,2, Ca:65,5	S:0,8, E:123,0, ZS:2,8, T:1,1, F:4,6, CH:18,1, C:3,0, Ca:128,5	S:0,3, E:180,0, ZS:3,8, T:2,3, F:5,3, CH:30,0, C:17,5, Ca:125,0	S:0,6, E:422,0, ZS:27,9, T:16,6, F:7,9, CH:34,0, C:29,5, Ca:117,0	

Összesen	S:1,6, E:747,0, ZS:28,4, T:7,1, F:26,4, CH:97,6, C:31,1, Ca:172,9	S:4,6, E:1 460,0, ZS:44,6, T:9,1, F:59,3, CH:205,7, C:39,8, Ca:335,2	S:4,6, E:1 247,0, ZS:47,1, T:10,4, F:66,1, CH:144,3, C:49,4, Ca:188,7	S:2,3, E:978,0, ZS:32,5, T:8,6, F:32,8, CH:134,6, C:52,2, Ca:411,2	S:2,4, E:1 293,0, ZS:32,4, T:2,9, F:35,0, CH:225,1, C:86,0, Ca:269,7	S:2,1, E:962,0, ZS:40,6, T:19,0, F:22,9, CH:125,8, C:60,8, Ca:227,9	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:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
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	

Étlap

<i>Bölcshódés</i> <i>(1-3 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.05.19.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.05.20.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.05.21.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.05.22.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.05.23.</i>
<i>Reggeli</i>	-Citromos tea -Natúr vajkrém -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:0,7, E:156,0, ZS:5,5, T:0,2, F:4,3, CH:20,0, C:3,9, Ca:73,5</i>	-Málna tea -Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:0,8, E:177,0, ZS:4,7, T:0,8, F:8,9, CH:23,7, C:7,2, Ca:65,7</i>	-Málna-csipke Tea -Gépsonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:0,7, E:213,0, ZS:8,3, T:0,8, F:7,8, CH:24,3, C:8,6, Ca:79,3</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>	-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>	-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>		
<i>Ebéd</i>	-Lebbencsleves (G) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Sült virsli -Alma <i>S:0,6, E:604,0, ZS:33,3, T:2,8, F:18,4, CH:54,0, C:9,0, Ca:105,6</i>	-Rántott leves (G, Z, M) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Tészta köret (G, T) -Narancs <i>S:1,1, E:526,0, ZS:18,8, T:1,6, F:20,5, CH:70,9, C:14,7, Ca:34,8</i>	-Gyümölcsleves (L, G) -Resztelt máj -Tört burgonya -Banán <i>S:2,4, E:547,0, ZS:12,0, T:1,7, F:24,6, CH:66,3, C:20,8, Ca:124,0</i>		
<i>Uzsonna</i>	-Pöttyös túró rudi (L, O) -Alma <i>S:0,1, E:378,0, ZS:15,1, T:13,0, F:11,2, CH:49,4, C:35,0, Ca:7,9</i>	-Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) <i>S:1,5, E:300,0, ZS:6,3, T:3,0, F:12,3, CH:47,0, C:1,4, Ca:91,1</i>	-Kockasajt (L) -Korpás rúd (G) <i>S:1,9, E:268,0, ZS:3,3, T:1,2, F:10,1, CH:47,8, C:1,6, Ca:500,0</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:1,5, E:1 208,0, ZS:53,9, T:16,1, F:33,9, CH:140,5, C:65,0, Ca:187,0</i>	<i>S:3,4, E:1 066,0, ZS:29,7, T:5,4, F:41,7, CH:156,6, C:38,4, Ca:191,6</i>	<i>S:5,1, E:1 083,0, ZS:23,6, T:3,7, F:42,5, CH:151,7, C:44,4, Ca:703,3</i>		

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: szezám
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek