

Étlap

Bölcsoédés (1-3 év)	Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.
Reggeli				-Limonádé -Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,8, E:198,0, ZS:4,6, T:2,2, F:3,6, CH:33,1, C:17,4, Ca:66,4	-Vaníliás tej (L, G) -Rántotta (T) -Lilahagyma S:0,5, E:217,0, ZS:9,1, T:3,4, F:9,5, CH:23,2, C:20,6, Ca:261,0
Tízórai				-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	-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				-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Sertéspörkölt (G) -Tészta köret (G, T) -Alma S:1,1, E:545,0, ZS:21,2, T:2,5, F:19,9, CH:69,7, C:2,9, Ca:81,5	-Gulyásleves (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T) -Banán S:0,9, E:566,0, ZS:16,2, T:4,7, F:29,5, CH:80,8, C:13,8, Ca:246,3
Uzsonna				-Krémtúró, mazsolás, vaniliás (L) S:0,0, E:228,0, ZS:8,8, T:0,0, F:15,1, CH:20,6, C:14,8, Ca:60,3	-Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,3, E:166,0, ZS:6,9, T:0,8, F:3,5, CH:17,2, C:1,9, Ca:65,5
Összesen				S:2,0, E:1 042,0, ZS:34,6, T:4,7, F:38,5, CH:140,5, C:52,2, Ca:208,2	S:2,7, E:1 005,0, ZS:32,2, T:8,9, F:42,5, CH:134,5, C:49,7, Ca:572,8

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

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2025.05.26.	<i>Kedd</i> 2025.05.27.	<i>Szerda</i> 2025.05.28.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.29.	<i>Péntek</i> 2025.05.30.
<i>Reggeli</i>	-Vörösfonya tea -Főtt virsli (M, L) <i>S:0,2, E:2 780,0, ZS:246,9, T:0,9, F:113,1, CH:6,7, C:5,9, Ca:30,2</i>	-Tej (L) -Lekváros kenyér (G, L) <i>S:0,2, E:181,0, ZS:8,4, T:4,7, F:7,5, CH:18,6, C:9,5, Ca:243,9</i>	-Limonádé -Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) <i>S:1,9, E:372,0, ZS:5,1, T:1,7, F:12,1, CH:68,1, C:16,7, Ca:1,8</i>	-Földiszedres-zöld tea -Édes túró (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:0,7, E:231,0, ZS:6,3, T:3,7, F:13,4, CH:27,9, C:4,4, Ca:118,4</i>	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) <i>S:0,4, E:288,0, ZS:9,8, T:5,4, F:10,6, CH:37,9, C:19,3, Ca:256,9</i>
<i>Tízórai</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>	-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>	-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>
<i>Ebéd</i>	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) -Főtt burgonya -Alma <i>S:1,1, E:524,0, ZS:15,6, T:1,0, F:19,2, CH:72,6, C:5,8, Ca:97,3</i>	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L) -Narancs <i>S:0,5, E:1 003,0, ZS:19,9, T:4,6, F:37,0, CH:162,7, C:70,9, Ca:126,7</i>	-Barackleves (L, G, T, Z, O, M) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Alma <i>S:0,7, E:348,0, ZS:12,4, T:2,3, F:14,1, CH:48,5, C:10,6, Ca:133,7</i>	-Mexikói leves (Z, G) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Vagdalt pogácsa (G, T) -Banán <i>S:1,7, E:545,0, ZS:17,5, T:0,4, F:35,4, CH:66,3, C:10,3, Ca:254,0</i>	-Erdész gulyás (Z, M, G, T) -Káposztás tészta (G) -Alma <i>S:0,5, E:360,0, ZS:10,9, T:0,4, F:11,9, CH:48,9, C:3,9, Ca:51,2</i>
<i>Uzsonna</i>	-Zabfalatok (G, F, D) -Narancs <i>S:0,0, E:217,0, ZS:8,4, T:0,0, F:3,5, CH:33,0, C:6,8, Ca:0,0</i>	-Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,2, E:181,0, ZS:8,9, T:0,8, F:6,5, CH:17,3, C:1,9, Ca:65,5</i>	-Natúr vajkrém -Csavart kifli -Zöldpaprika <i>S:0,9, E:340,0, ZS:6,9, T:1,3, F:0,9, CH:58,8, C:2,2, Ca:1,3</i>	- paprikás szalámi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) <i>S:1,3, E:253,0, ZS:2,8, T:0,7, F:8,4, CH:47,0, C:1,4, Ca:1,1</i>	-Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,1, E:185,0, ZS:8,8, T:2,8, F:6,0, CH:18,6, C:2,5, Ca:73,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,3, E:3 576,0, ZS:270,9, T:1,9, F:135,8, CH:125,6, C:31,8, Ca:127,6</i>	<i>S:2,0, E:1 437,0, ZS:37,2, T:10,0, F:51,1, CH:215,7, C:99,4, Ca:436,1</i>	<i>S:3,5, E:1 123,0, ZS:24,3, T:5,4, F:27,1, CH:190,4, C:44,5, Ca:136,8</i>	<i>S:3,7, E:1 100,0, ZS:26,5, T:4,9, F:57,2, CH:158,3, C:33,2, Ca:373,5</i>	<i>S:2,1, E:889,0, ZS:29,5, T:8,6, F:28,5, CH:118,8, C:39,0, Ca:381,1</i>

Jó étvágyat!

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: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kén-dioxid</i>	