

Étlap

<i>Bölcshódés</i> <i>(1-3 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.06.02.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.06.03.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.06.04.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.06.05.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.06.06.</i>
<i>Reggeli</i>	-Bírsalma-eper tea -Natúr vajkrém -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:0,7, E:169,0, ZS:6,1, T:0,4, F:4,6, CH:23,2, C:7,3, Ca:73,4</i>	-Citromos tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórát <i>S:0,4, E:459,0, ZS:8,3, T:4,9, F:15,0, CH:79,6, C:37,2, Ca:336,5</i>	-Erdei gyümölcsös tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:0,8, E:145,0, ZS:4,1, T:0,9, F:4,5, CH:22,5, C:7,3, Ca:65,7</i>	-Epres tea -Körözött (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,4, E:207,0, ZS:5,5, T:3,0, F:10,0, CH:27,4, C:3,6, Ca:105,3</i>	-Tej (L) -Briós (G, L, T) <i>S:0,0, E:458,0, ZS:13,1, T:3,4, F:15,5, CH:67,0, C:9,2, Ca:240,0</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>	-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>
<i>Ebéd</i>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Sertéspörkölt (G) -Banán <i>S:1,1, E:415,0, ZS:14,3, T:0,2, F:25,6, CH:50,7, C:11,9, Ca:173,4</i>	-Rizsleves (Z, M, G) -Mustáros tokány (L, M) -Burgonya köret -Alma <i>S:1,1, E:418,0, ZS:13,4, T:1,3, F:17,1, CH:54,1, C:3,2, Ca:59,6</i>	-Karlábéleves (G, T) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) <i>S:0,7, E:995,0, ZS:19,6, T:1,9, F:44,7, CH:149,6, C:70,4, Ca:88,9</i>	-Gulyásleves (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Csirke nuggets (G, Z) -Narancs <i>S:4,9, E:410,0, ZS:13,2, T:1,3, F:15,7, CH:55,4, C:15,9, Ca:103,7</i>	-Karfiolleves (G, T, O, M, L) -Vagdalt pogácsa (G, T) -Zöldséges rizs <i>S:6,2, E:779,0, ZS:32,2, T:2,2, F:28,2, CH:91,8, C:9,7, Ca:75,3</i>
<i>Uzsonna</i>	-Alma -Pöttyös túró rudi (L, O) <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>	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás rúd (G) -Zöldpaprika <i>S:1,9, E:357,0, ZS:9,9, T:5,2, F:16,8, CH:48,7, C:1,6, Ca:181,1</i>	-Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek <i>S:0,8, E:139,0, ZS:4,6, T:2,2, F:3,7, CH:18,2, C:2,8, Ca:79,8</i>	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) <i>S:1,3, E:286,0, ZS:5,5, T:0,7, F:10,2, CH:47,0, C:1,4, Ca:46,0</i>	-Szivecske joghurt (L) -Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K) <i>S:0,2, E:89,0, ZS:1,4, T:0,6, F:2,1, CH:16,9, C:5,1, Ca:5,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,9, E:1 032,0, ZS:35,6, T:13,5, F:41,4, CH:140,4, C:71,3, Ca:254,6</i>	<i>S:3,4, E:1 298,0, ZS:31,6, T:11,5, F:48,9, CH:197,4, C:56,9, Ca:577,2</i>	<i>S:2,3, E:1 334,0, ZS:28,3, T:5,0, F:52,9, CH:203,7, C:93,9, Ca:234,4</i>	<i>S:7,6, E:966,0, ZS:24,2, T:5,1, F:35,9, CH:144,8, C:35,9, Ca:255,0</i>	<i>S:6,5, E:1 397,0, ZS:46,7, T:6,1, F:45,7, CH:192,8, C:41,1, Ca:320,3</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: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kéndioxid</i>	

Étlap

Bölcshódés (1-3 év)	Hétfő 2025.06.09.	Kedd 2025.06.10.	Szerda 2025.06.11.	Csütörtök 2025.06.12.	Péntek 2025.06.13.
Reggeli		-Meggyes tea -Zabkása kakaós (L, G, O) S:0,3, E:246,0, ZS:6,9, T:0,1, F:9,3, CH:27,0, C:25,2, Ca:228,2	-Földiszedres tea -Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,7, E:182,0, ZS:5,0, T:0,8, F:3,5, CH:23,1, C:1,9, Ca:65,5	-Málna tea -Rántotta (T) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek S:1,2, E:171,0, ZS:5,1, T:0,3, F:6,8, CH:22,9, C:7,5, Ca:78,7	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) S:0,4, E:288,0, ZS:9,8, T:5,4, F:10,6, CH:37,9, C:19,3, Ca:256,9
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	-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	-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	-Ünnep S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Banán S:0,5, E:399,0, ZS:12,6, T:0,4, F:18,8, CH:58,6, C:10,7, Ca:94,3	-Vöröslencse leves (G, Z, M) -Túrógombóc (G, L, T, K) -Fahéjas tejföl (L) -Alma S:1,6, E:636,0, ZS:16,6, T:10,4, F:24,9, CH:94,0, C:16,6, Ca:94,7	-Erdei gyümölcsleves (G, L, T) -Reszelt máj -Tört burgonya -Banán S:3,3, E:438,0, ZS:11,1, T:0,5, F:24,6, CH:63,2, C:11,4, Ca:138,5	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Narancs S:0,5, E:311,0, ZS:12,7, T:1,4, F:11,9, CH:37,6, C:9,1, Ca:77,6
Uzsonna		-Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,2, E:181,0, ZS:8,9, T:0,8, F:6,5, CH:17,3, C:1,9, Ca:65,5	-Kenőmájás (O, M) -Csavart kifli -Kígyóuborka S:1,5, E:353,0, ZS:7,9, T:3,6, F:2,2, CH:57,8, C:2,2, Ca:10,0	-Olasz felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) S:2,4, E:351,0, ZS:9,7, T:0,7, F:12,4, CH:52,1, C:1,5, Ca:1,1	-Natúr sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom S:1,3, E:212,0, ZS:2,3, T:0,9, F:7,0, CH:39,8, C:0,5, Ca:59,8
Összesen	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:2,1, E:897,0, ZS:28,4, T:1,3, F:34,6, CH:119,9, C:55,0, Ca:388,1	S:4,7, E:1 234,0, ZS:29,5, T:14,8, F:30,6, CH:189,8, C:35,8, Ca:170,2	S:6,9, E:1 015,0, ZS:25,9, T:1,6, F:43,8, CH:151,5, C:33,8, Ca:218,3	S:2,3, E:881,0, ZS:24,8, T:7,7, F:29,5, CH:132,4, C:45,9, Ca:394,3

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: szezám
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek