

Étlap

<i>Bölcsoédés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2025.06.16.	<i>Kedd</i> 2025.06.17.	<i>Szerda</i> 2025.06.18.	<i>Csütörtök</i> 2025.06.19.	<i>Péntek</i> 2025.06.20.
<i>Reggeli</i>	-Limonádé -Gépsonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:0,8, E:254,0, ZS:8,4, T:0,8, F:8,3, CH:34,0, C:17,0, Ca:72,3</i>	-Meggy-berkenye Tea -Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek <i>S:0,7, E:176,0, ZS:4,2, T:0,8, F:8,2, CH:24,4, C:9,5, Ca:79,8</i>	-Maci kávé (G, L) -Kuglóf (G, L, T, K) <i>S:0,4, E:330,0, ZS:9,4, T:5,1, F:9,7, CH:50,9, C:32,9, Ca:240,1</i>	-Szilvás tea -Hot dog (G, T, M) <i>S:2,5, E:520,0, ZS:21,5, T:1,5, F:15,7, CH:62,3, C:9,4, Ca:24,1</i>	-Tej (L) -Kakaókrém (L, F, O, D) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:0,7, E:250,0, ZS:9,1, T:4,4, F:9,7, CH:30,7, C:15,5, Ca:304,4</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>	-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>	-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>
<i>Ebéd</i>	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) -Alma <i>S:1,2, E:587,0, ZS:16,1, T:0,7, F:24,1, CH:91,4, C:14,5, Ca:42,0</i>	-Tarhonyaleves (Z, M, G, T) -Rakott burgonya (T, L) -Banán <i>S:0,7, E:436,0, ZS:15,2, T:1,8, F:21,4, CH:56,2, C:12,5, Ca:140,2</i>	- Erdélyi Fokhagymakrémleves (L, O, G, T, Z) -Hentes tokány (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Tészta köret (G, T) -Alma <i>S:2,4, E:588,0, ZS:30,2, T:8,2, F:17,8, CH:62,6, C:3,3, Ca:22,8</i>	-Favágó leves (Z, M, G, T, L) -Meggyes rétes -Banán -Narancs <i>S:0,1, E:310,0, ZS:9,3, T:2,1, F:17,6, CH:46,3, C:27,7, Ca:94,9</i>	-Gombaleves (G, T) -gyros joghurtos öntettel (L, O, G, T, M, S, K) -Hasábburgonya -Banán <i>S:1,4, E:837,0, ZS:47,2, T:1,4, F:32,5, CH:59,5, C:11,7, Ca:100,2</i>
<i>Uzsonna</i>	- paprikás szalámi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) <i>S:1,3, E:199,0, ZS:2,6, T:0,5, F:5,7, CH:37,2, C:0,0, Ca:10,8</i>	-Alma -Zabkeksz (G, L, T, O, D) <i>S:0,3, E:484,0, ZS:15,1, T:1,6, F:7,7, CH:77,4, C:23,0, Ca:7,9</i>	-Kockasajt (L) -Csavart kifli <i>S:1,6, E:323,0, ZS:5,0, T:2,3, F:1,7, CH:57,8, C:2,4, Ca:500,0</i>	-Fokhagymás felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) <i>S:0,5, E:210,0, ZS:10,9, T:4,0, F:5,5, CH:21,9, C:0,2, Ca:1,1</i>	-Danett vanília puding 125g (L) <i>S:0,0, E:1,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,2, C:0,1, Ca:1,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,3, E:1 110,0, ZS:27,1, T:2,0, F:38,1, CH:179,7, C:48,6, Ca:125,1</i>	<i>S:1,9, E:1 152,0, ZS:34,5, T:4,2, F:37,3, CH:171,2, C:58,3, Ca:227,8</i>	<i>S:4,4, E:1 303,0, ZS:44,5, T:15,6, F:29,2, CH:186,2, C:53,5, Ca:762,9</i>	<i>S:3,2, E:1 095,0, ZS:41,8, T:7,6, F:38,8, CH:143,8, C:50,7, Ca:120,1</i>	<i>S:2,2, E:1 159,0, ZS:56,4, T:5,8, F:42,2, CH:107,5, C:44,4, Ca:406,0</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, piztácia</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: szulfitek, kéndioxid</i>	

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2025.06.23.	<i>Kedd</i> 2025.06.24.	<i>Szerda</i> 2025.06.25.	<i>Csütörtök</i> 2025.06.26.	<i>Péntek</i> 2025.06.27.
<i>Reggeli</i>	-Kakaó (L) -Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Limonádé -Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek	-Citromos tea -Bundás kenyér (G, T) -Paradicsom	-Vörösfonya tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Rozskenyér (G)	-Limonádé -Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L)
	<i>S:1,6, E:311,0, ZS:10,9, T:4,5, F:16,2, CH:34,5, C:17,9, Ca:317,0</i>	<i>S:0,9, E:185,0, ZS:2,3, T:0,2, F:3,8, CH:33,7, C:17,6, Ca:129,3</i>	<i>S:0,0, E:28,0, ZS:0,3, T:0,0, F:1,1, CH:4,9, C:2,0, Ca:0,6</i>	<i>S:0,5, E:224,0, ZS:9,5, T:2,8, F:7,8, CH:27,6, C:6,0, Ca:9,0</i>	<i>S:1,3, E:313,0, ZS:6,4, T:0,5, F:9,5, CH:52,7, C:15,3, Ca:16,1</i>
<i>Tízórai</i>	-Narancslé-100%	-Ananászlé	-Almalé	-Narancslé-100%	-Almalé
	<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>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>	<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>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>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>	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sült virsli -Alma	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Kuskusz (G) -Narancs	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Pásztortarhonya (G, T) -Banán	-Bográcsgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Kakaós csiga (G, L, T) -Alma	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Rakott zöldbab (L, G, T, O, M, S, K, Z) -Narancs
	<i>S:0,5, E:528,0, ZS:27,6, T:1,4, F:15,9, CH:49,6, C:3,8, Ca:57,7</i>	<i>S:1,5, E:1 286,0, ZS:33,7, T:2,0, F:42,9, CH:194,4, C:73,0, Ca:2,4</i>	<i>S:1,4, E:386,0, ZS:10,6, T:0,3, F:18,9, CH:58,0, C:13,4, Ca:102,1</i>	<i>S:0,4, E:754,0, ZS:33,7, T:0,1, F:19,0, CH:93,9, C:22,2, Ca:29,7</i>	<i>S:0,5, E:375,0, ZS:16,3, T:1,4, F:20,8, CH:37,0, C:9,1, Ca:29,3</i>
<i>Uzsonna</i>	-Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G)	-Danonino Nap mint nap ital 170g (L)	-Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O)	-Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Krém túró, mazsolás, vanília (L)
	<i>S:0,5, E:184,0, ZS:7,7, T:2,6, F:5,6, CH:22,5, C:0,7, Ca:1,1</i>	<i>S:0,1, E:115,0, ZS:1,4, T:0,9, F:2,7, CH:22,9, C:21,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,0, E:34,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:4,2, C:1,1, Ca:0,0</i>	<i>S:0,7, E:247,0, ZS:15,8, T:0,8, F:5,8, CH:17,6, C:2,2, Ca:73,0</i>	<i>S:0,0, E:228,0, ZS:8,8, T:0,0, F:15,1, CH:20,6, C:14,8, Ca:60,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,6, E:1 079,0, ZS:46,2, T:8,4, F:37,7, CH:119,9, C:35,7, Ca:375,8</i>	<i>S:2,5, E:1 649,0, ZS:37,4, T:3,2, F:49,4, CH:266,0, C:126,6, Ca:131,6</i>	<i>S:1,5, E:519,0, ZS:12,4, T:0,3, F:20,6, CH:84,3, C:33,6, Ca:102,8</i>	<i>S:1,7, E:1 281,0, ZS:59,0, T:3,6, F:32,6, CH:152,4, C:43,6, Ca:111,6</i>	<i>S:1,9, E:986,0, ZS:31,5, T:2,0, F:45,5, CH:127,5, C:56,3, Ca:105,6</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: szulfitek, kéndioxid</i>	