

Étlap

<i>Bölcshódás</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2025.06.30.	<i>Kedd</i> 2025.07.01.	<i>Szerda</i> 2025.07.02.	<i>Csütörtök</i> 2025.07.03.	<i>Péntek</i> 2025.07.04.
<i>Reggeli</i>	-Epres tea -Tejbedara fahéj szórattal (L, G) <i>S:0,2, E:253,0, ZS:4,2, T:2,5, F:7,3, CH:45,8, C:17,6, Ca:169,0</i>	-Limonádé -Kockasajt (L) -Csavart kifli -Zöldpaprika <i>S:1,6, E:397,0, ZS:5,2, T:2,3, F:2,4, CH:74,8, C:17,5, Ca:500,8</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>	-Limonádé -Hot dog (G, T, M) <i>S:2,5, E:564,0, ZS:21,6, T:1,5, F:15,7, CH:73,0, C:19,8, Ca:24,7</i>	-Földiszedres tea -Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek <i>S:0,8, E:162,0, ZS:4,6, T:2,2, F:3,7, CH:23,7, C:2,9, Ca:79,8</i>
<i>Tízórai</i>	-Alma <i>S:0,0, E:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9</i>	-Nektarin <i>S:0,0, E:33,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,8, CH:8,3, C:0,0, 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>	-Alma <i>S:0,0, E:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9</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>	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret <i>S:1,4, E:329,0, ZS:10,4, T:2,4, F:16,3, CH:38,5, C:2,6, Ca:50,1</i>	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) <i>S:1,0, E:366,0, ZS:13,5, T:0,0, F:22,0, CH:37,5, C:1,8, Ca:169,5</i>	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) -Reszelt sajt (L) <i>S:1,8, E:1 085,0, ZS:25,4, T:4,2, F:50,0, CH:153,4, C:70,8, Ca:174,7</i>	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Csirke nuggets (G, Z) -Párolt rizs -Majonéz (T, M) <i>S:4,9, E:924,0, ZS:18,2, T:0,4, F:29,6, CH:151,9, C:63,5, Ca:1,7</i>	-Lencsegulyás (G, T) -Baracklekvarós fánk (G, L, T, F, D) <i>S:0,0, E:205,0, ZS:6,7, T:0,0, F:12,4, CH:21,4, C:1,0, Ca:26,6</i>
<i>Uzsonna</i>	-Kenőmájas (O, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,2, E:166,0, ZS:6,6, T:2,5, F:6,2, CH:18,8, C:1,9, Ca:66,9</i>	-Lotti tejszelet (L) -Alma <i>S:0,0, E:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9</i>	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:0,9, E:122,0, ZS:2,4, T:0,2, F:3,7, CH:18,2, C:1,9, Ca:121,9</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>	-Krémtúró vaníliás (L) <i>S:0,0, E:207,0, ZS:11,3, T:0,0, F:13,8, CH:18,0, C:0,0, Ca:55,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,9, E:787,0, ZS:21,3, T:7,3, F:29,9, CH:113,5, C:22,1, Ca:293,9</i>	<i>S:2,6, E:835,0, ZS:18,8, T:2,3, F:25,3, CH:131,0, C:19,3, Ca:678,1</i>	<i>S:3,1, E:1 549,0, ZS:37,5, T:9,8, F:64,2, CH:222,9, C:105,4, Ca:553,5</i>	<i>S:8,7, E:1 780,0, ZS:42,7, T:2,7, F:53,8, CH:282,2, C:84,7, Ca:35,3</i>	<i>S:0,9, E:645,0, ZS:22,6, T:2,3, F:30,0, CH:80,2, C:21,0, Ca:161,4</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: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek