

Étlap

<i>Bölcshódés</i> <i>(1-3 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.07.21.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.07.22.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.07.23.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.07.24.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.07.25.</i>
<i>Reggeli</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>	-Erdei gyümölcsös tea -Körözött (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Lilahagyma <i>S:1,4, E:220,0, ZS:6,0, T:3,2, F:10,8, CH:29,5, C:11,9, Ca:125,6</i>	-Limonádé -Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:0,7, E:305,0, ZS:15,7, T:0,8, F:5,7, CH:32,5, C:17,3, Ca:66,2</i>	-Málna tea -Gombás melegszendvics (L) -Retek <i>S:0,5, E:82,0, ZS:4,0, T:2,0, F:4,5, CH:7,4, C:5,7, Ca:90,3</i>	-Limonádé -Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) <i>S:1,8, E:301,0, ZS:5,1, T:1,5, F:9,0, CH:53,3, C:15,2, Ca:11,6</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>	-Körte <i>S:0,0, E:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3, CH:11,4, C:7,3, Ca:0,0</i>	-Szőlőlé (O) <i>S:0,0, E:59,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,5, CH:13,6, C:0,0, Ca:0,0</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>
<i>Ebéd</i>	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Fejlesztett bab főzelék (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Vagdalt pogácsa (G, T) <i>S:1,2, E:500,0, ZS:20,4, T:1,4, F:26,0, CH:50,6, C:4,5, Ca:59,5</i>	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Főtt hús -Párolt rizs -Meggy mártás (G, L, T, Z, O, M, S) <i>S:1,0, E:701,0, ZS:22,5, T:1,6, F:47,4, CH:82,8, C:21,4, Ca:57,7</i>	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Harcsapaprikás (H, G, L, T, O, M, S, K) -Tészta köret (G, T) <i>S:2,9, E:517,0, ZS:20,5, T:6,4, F:22,6, CH:60,4, C:12,1, Ca:14,1</i>	-Tejfölös gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Lecsós szelet (G) -Tarhonyaköret (G, T) <i>S:2,5, E:303,0, ZS:11,7, T:0,2, F:11,5, CH:35,5, C:4,7, Ca:85,6</i>	-Burgonyaleves kolbásszal (G, L, T, Z, M) -Vajas pogácsa (G, L, T) <i>S:2,0, E:569,0, ZS:29,0, T:10,0, F:15,9, CH:66,0, C:6,3, Ca:57,9</i>
<i>Uzsonna</i>	-Pizza szelet (szalámis/négsajtos) (G, L, T, Z, O, M) <i>S:0,7, E:98,0, ZS:3,7, T:0,8, F:3,3, CH:12,5, C:1,3, Ca:0,0</i>	-Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O) <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>	-Kenőmájás majorannás (O, M) -Korpás rúd (G) -Kígyóuborka <i>S:1,2, E:335,0, ZS:8,9, T:3,1, F:13,4, CH:47,8, C:1,4, Ca:7,5</i>	-Zabfalatok (G, F, D) -Körte <i>S:0,0, E:229,0, ZS:8,5, T:0,0, F:3,3, CH:35,4, C:7,3, Ca:0,0</i>	-Puding poharas (L) <i>S:0,1, E:48,0, ZS:1,3, T:1,1, F:0,7, CH:8,4, C:6,7, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,1, E:819,0, ZS:32,7, T:6,9, F:37,0, CH:92,0, C:15,3, Ca:311,3</i>	<i>S:2,5, E:998,0, ZS:30,2, T:4,8, F:58,9, CH:127,9, C:41,8, Ca:183,4</i>	<i>S:4,9, E:1 216,0, ZS:45,1, T:10,2, F:42,1, CH:154,3, C:30,8, Ca:87,8</i>	<i>S:3,0, E:647,0, ZS:24,1, T:2,3, F:20,1, CH:86,5, C:17,7, Ca:175,9</i>	<i>S:3,9, E:973,0, ZS:35,4, T:12,6, F:25,6, CH:141,1, C:41,5, Ca:69,5</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>	