

Étlap

<i>Bölcshódés</i> <i>(1-3 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.07.28.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.07.29.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.07.30.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.07.31.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.08.01.</i>
<i>Reggeli</i>	-Tej (L) -Mézes gabonakarika TK. (G, L, F, D) <i>S:0,0, E:327,0, ZS:7,4, T:3,4, F:6,0, CH:53,0, C:28,4, Ca:240,0</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>	-Meggy-berkenye Tea -Főtt virsli -Mustár (M) <i>S:0,3, E:319,0, ZS:25,3, T:0,0, F:11,8, CH:8,3, C:7,6, Ca:0,2</i>	-Vörösfőnya tea -Édes túró (L) -Korpás zsemle (G) <i>S:1,2, E:370,0, ZS:6,6, T:3,8, F:19,0, CH:57,9, C:9,2, Ca:54,2</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>	-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>	
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Sertésspörkölt (G) <i>S:1,0, E:291,0, ZS:12,9, T:1,4, F:15,5, CH:27,1, C:3,0, Ca:33,0</i>	-Gyümölcsleves (L, G) -Resztelt máj -Tört burgonya <i>S:2,4, E:480,0, ZS:11,8, T:1,6, F:16,3, CH:51,1, C:11,7, Ca:41,5</i>	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Tojásos nokedli (G, T, L) <i>S:0,0, E:157,0, ZS:8,1, T:1,1, F:7,9, CH:12,3, C:1,5, Ca:25,6</i>	-Lebbencsleves (G) -Fasírt golyó (G, L, T, Z, O, M, S) -Zöldséges rizs <i>S:1,4, E:561,0, ZS:26,3, T:3,6, F:15,0, CH:63,8, C:5,9, Ca:23,1</i>	
<i>Uzsonna</i>	-Gépsonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:0,7, E:191,0, ZS:8,3, T:0,8, F:8,1, CH:19,0, C:1,9, Ca:71,6</i>	-Magyaros vajkrém (L) -Csavart kifli -Retek <i>S:1,0, E:330,0, ZS:5,9, T:3,3, F:0,2, CH:58,2, C:3,1, Ca:15,4</i>	-Kakaós csiga (G, L, T) <i>S:0,4, E:478,0, ZS:23,7, T:0,0, F:7,4, CH:60,4, C:20,7, Ca:0,0</i>	-Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,7, E:278,0, ZS:10,0, T:3,0, F:9,6, CH:34,5, C:4,2, Ca:121,8</i>	
<i>Összesen</i>	<i>S:1,8, E:879,0, ZS:28,6, T:5,5, F:29,6, CH:116,2, C:50,4, Ca:344,5</i>	<i>S:4,2, E:1 116,0, ZS:26,8, T:9,4, F:26,3, CH:153,4, C:43,6, Ca:361,3</i>	<i>S:0,7, E:993,0, ZS:57,2, T:1,1, F:27,2, CH:91,4, C:29,9, Ca:33,6</i>	<i>S:4,3, E:1 242,0, ZS:42,9, T:10,5, F:44,3, CH:164,5, C:19,2, Ca:199,2</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</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: szeszammap
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek