

Étlap

<i>Bölcshódés</i> <i>(1-3 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.08.18.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.08.19.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.08.20.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.08.21.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.08.22.</i>
<i>Reggeli</i>	-Limonádé -Rántotta (T) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,2, E:213,0, ZS:4,9, T:0,2, F:6,4, CH:33,2, C:17,0, Ca:72,7</i>	-Meggyes tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórat <i>S:0,4, E:473,0, ZS:9,0, T:5,1, F:15,3, CH:82,8, C:40,6, Ca:336,4</i>		-Földiszedres tea -Sajtos párizsi -Natúr vajkrém -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom <i>S:1,2, E:288,0, ZS:7,7, T:0,0, F:8,3, CH:44,9, C:0,0, Ca:55,9</i>	-Limonádé -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,7, E:406,0, ZS:9,6, T:2,9, F:13,0, CH:64,7, C:16,9, Ca:9,5</i>
<i>Tízórai</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>	-Banán <i>S:0,0, E:67,0, ZS:0,2, T:0,1, F:8,3, CH:15,2, C:9,2, Ca:82,5</i>		-Vita Tigris gyümölcspüré <i>S:0,0, E:60,0, ZS:0,5, T:0,0, F:0,5, CH:14,2, C:13,8, 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>
<i>Ebéd</i>	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T) <i>S:1,2, E:568,0, ZS:21,4, T:1,4, F:26,1, CH:63,8, C:9,7, Ca:105,6</i>	-Francia hagymaleves (L, G, Z, M, O, T) -Csirkepaprikás (L) -Tészta köret (G, T) <i>S:1,8, E:509,0, ZS:23,1, T:7,8, F:23,4, CH:52,4, C:4,2, Ca:56,8</i>	-Ünnep <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>	-Gyümölcsleves (L, G) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T) <i>S:0,9, E:515,0, ZS:11,1, T:5,8, F:15,4, CH:65,5, C:12,8, Ca:162,5</i>	-Burgonyaleves (Z, M, G, T) -Baracklekváros fánk (G, L, T, F, D) <i>S:0,3, E:158,0, ZS:6,5, T:1,6, F:3,0, CH:20,6, C:3,2, Ca:15,3</i>
<i>Uzsonna</i>	-pöttyös kakaó 200ml (L) -Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K) <i>S:0,3, E:174,0, ZS:1,9, T:2,0, F:6,4, CH:15,3, C:15,9, Ca:165,0</i>	-Kenőmájas (O, M) -Csavart kifli -Kígyóuborka <i>S:1,5, E:353,0, ZS:7,9, T:3,6, F:2,2, CH:57,8, C:2,2, Ca:10,0</i>		-Pöttyös túró rudi (L, O) -Alma <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>	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Teljeskiörlésű zsemle (G) <i>S:1,7, E:344,0, ZS:7,4, T:1,1, F:13,2, CH:52,1, C:0,7, Ca:5,6</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,8, E:1 010,0, ZS:28,2, T:3,6, F:38,9, CH:125,7, C:56,0, Ca:343,3</i>	<i>S:3,6, E:1 402,0, ZS:40,2, T:16,6, F:49,0, CH:208,1, C:56,2, Ca:485,7</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>	<i>S:2,2, E:1 241,0, ZS:34,4, T:18,8, F:35,4, CH:173,9, C:61,6, Ca:226,2</i>	<i>S:3,7, E:947,0, ZS:23,5, T:5,6, F:29,3, CH:147,8, C:20,7, Ca:38,2</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>	

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2025.08.25.	<i>Kedd</i> 2025.08.26.	<i>Szerda</i> 2025.08.27.	<i>Csütörtök</i> 2025.08.28.	<i>Péntek</i> 2025.08.29.
<i>Reggeli</i>	-Limonádé -Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka <i>S:0,9, E:230,0, ZS:3,9, T:0,5, F:9,1, CH:38,2, C:15,3, Ca:15,9</i>	-Epres tea -Körözött (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:1,4, E:208,0, ZS:5,4, T:3,0, F:9,9, CH:27,9, C:3,6, Ca:105,3</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>	-Citromos tea -Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:1,9, E:314,0, ZS:9,7, T:5,0, F:14,5, CH:41,2, C:2,1, Ca:191,2</i>	-Limonádé -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:0,8, E:194,0, ZS:3,6, T:0,8, F:4,4, CH:34,0, C:17,0, Ca:66,2</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>	-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>	-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>
<i>Ebéd</i>	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K) <i>S:1,0, E:398,0, ZS:12,8, T:1,3, F:25,4, CH:42,2, C:3,9, Ca:54,1</i>	-Favágó leves (Z, M, G, T, L) -"Csőben sült karfiol (L, G) <i>S:1,2, E:352,0, ZS:16,6, T:2,3, F:16,0, CH:35,3, C:11,8, Ca:124,2</i>	-Gombaleves (G, T) -Mustáros tokány (L, M) -Tarhonyaköret (G, T) <i>S:1,4, E:320,0, ZS:14,9, T:1,5, F:16,1, CH:29,0, C:3,4, Ca:31,3</i>	-Minestrone leves (Z, G, L, T, M) -Sárgarépa főzelék (L, G) -Csirke nuggets (G, Z) <i>S:5,5, E:306,0, ZS:7,8, T:1,1, F:10,9, CH:51,7, C:10,4, Ca:138,4</i>	-Bakonyi betyárleves (Z, O, G, L) -Rizsfelfújt (L, T, G) -Kajszibarack lekvár <i>S:0,4, E:417,0, ZS:14,5, T:4,9, F:15,3, CH:55,4, C:18,2, Ca:161,5</i>
<i>Uzsonna</i>	-Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:0,8, E:134,0, ZS:4,6, T:2,2, F:3,5, CH:17,7, C:2,3, Ca:65,7</i>	-Krémtúró, mazsolás, vaniliás (L) <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>	-Gépsonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás rúd (G) -Kígyóuborka <i>S:1,3, E:322,0, ZS:7,9, T:0,7, F:12,7, CH:47,6, C:1,4, Ca:14,7</i>	-Kópé felvágott (O) -Natúr vajkrém -Zsemle (G) <i>S:1,8, E:330,0, ZS:7,3, T:1,2, F:12,3, CH:52,9, C:1,6, Ca:1,3</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>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,8, E:833,0, ZS:21,3, T:4,1, F:37,9, CH:115,1, C:38,5, Ca:135,7</i>	<i>S:2,5, E:821,0, ZS:30,9, T:5,4, F:41,7, CH:92,0, C:30,2, Ca:289,8</i>	<i>S:3,1, E:986,0, ZS:32,6, T:7,6, F:39,4, CH:127,8, C:37,4, Ca:302,9</i>	<i>S:9,2, E:1 021,0, ZS:24,8, T:7,3, F:37,8, CH:162,8, C:31,2, Ca:330,8</i>	<i>S:2,8, E:989,0, ZS:23,1, T:8,0, F:21,5, CH:160,6, C:50,9, Ca:727,7</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: szulfitok, kéndioxid</i>	