

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.01.	<i>Kedd</i> 2025.09.02.	<i>Szerda</i> 2025.09.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.04.	<i>Péntek</i> 2025.09.05.
<i>Reggeli</i>	-Meggyes tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórát	-Szilvás tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika	-Birsalma-eper tea -Vaníliás túrókrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Limonádé -Tonhalkrém (H, L) -Korpás rúd (G) -Paradicsom	-Maci kávé (G, L) -Rántotta (T) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)
	<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>	<i>S:1,7, E:362,0, ZS:9,6, T:2,9, F:12,9, CH:54,1, C:6,5, Ca:9,0</i>	<i>S:0,7, E:233,0, ZS:7,0, T:3,9, F:14,1, CH:27,9, C:9,7, Ca:118,6</i>	<i>S:1,4, E:386,0, ZS:7,1, T:1,5, F:14,0, CH:64,5, C:16,5, Ca:1,1</i>	<i>S:1,2, E:336,0, ZS:10,4, T:3,6, F:12,2, CH:46,4, C:31,2, Ca:304,5</i>
<i>Tízórai</i>	-Alma	-Őszibarack	-Szilva	-Alma	-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>S:0,0, E:31,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,5, CH:6,8, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,0, E:39,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,5, CH:8,7, C:0,0, Ca:0,0</i>	<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>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>	-Lebbencsleves (G) -Csirke nuggets (G, Z) -Párolt rizs	-Csontleves (Z, M) -Lencsefőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Vagdalt pogácsa (G, T) -Kinder Pingui (G, L, T, O)	-Fahéjas szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O)	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Panírozott dínók (G, L, T, Z, O, M, S)	-Erdész gulyás (Z, M, G, T) -Túrós derelye (G, L, T)
	<i>S:5,0, E:350,0, ZS:9,6, T:2,0, F:6,7, CH:57,5, C:1,6, Ca:9,3</i>	<i>S:1,4, E:619,0, ZS:25,4, T:6,8, F:30,0, CH:62,1, C:15,1, Ca:65,5</i>	<i>S:0,0, E:108,0, ZS:1,8, T:1,3, F:1,1, CH:21,3, C:8,1, Ca:15,7</i>	<i>S:0,9, E:570,0, ZS:10,2, T:2,0, F:10,0, CH:49,5, C:5,1, Ca:44,2</i>	<i>S:0,0, E:344,0, ZS:9,9, T:0,5, F:13,0, CH:49,4, C:16,1, Ca:9,4</i>
<i>Uzsonna</i>	-Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G)	-Kenőmájas (O, M) -Zsemle (G) -Kígyóuborka	-Nádudvari gyümölcs joghurt (L) -Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K)	-Natúr sajtkrém (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka
	<i>S:0,7, E:190,0, ZS:8,3, T:0,8, F:8,2, CH:18,6, C:1,9, Ca:71,6</i>	<i>S:0,3, E:167,0, ZS:5,6, T:2,8, F:7,1, CH:21,5, C:0,2, Ca:91,1</i>	<i>S:1,9, E:315,0, ZS:6,0, T:2,5, F:11,0, CH:52,8, C:1,5, Ca:10,0</i>	<i>S:0,3, E:215,0, ZS:3,0, T:1,8, F:7,5, CH:36,8, C:21,7, Ca:5,0</i>	<i>S:1,0, E:316,0, ZS:4,2, T:2,2, F:1,0, CH:58,1, C:2,7, Ca:57,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:6,2, E:1 052,0, ZS:27,1, T:7,8, F:30,4, CH:169,2, C:44,1, Ca:425,1</i>	<i>S:3,4, E:1 179,0, ZS:40,6, T:12,4, F:50,6, CH:144,4, C:21,8, Ca:165,5</i>	<i>S:2,6, E:695,0, ZS:14,8, T:7,6, F:26,7, CH:110,6, C:19,4, Ca:144,3</i>	<i>S:2,6, E:1 210,0, ZS:20,5, T:5,3, F:31,7, CH:161,1, C:43,3, Ca:58,1</i>	<i>S:2,2, E:1 035,0, ZS:24,6, T:6,4, F:26,4, CH:164,4, C:50,0, Ca:379,3</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>	

Étlap

<i>Bölcsoédés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.08.	<i>Kedd</i> 2025.09.09.	<i>Szerda</i> 2025.09.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.11.	<i>Péntek</i> 2025.09.12.
<i>Reggeli</i>	-Málna tea -Olasz felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,8, E:230,0, ZS:10,7, T:0,8, F:8,1, CH:23,7, C:7,0, Ca:65,7</i>	-Tej (L) -Kakaós gabonagolyó TK. (G, L, F, O, D) <i>S:0,1, E:185,0, ZS:6,1, T:3,6, F:7,6, CH:24,4, C:13,8, Ca:240,0</i>	-Földiszedres tea -Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Kígyóuborka <i>S:1,4, E:226,0, ZS:1,8, T:0,0, F:5,9, CH:43,9, C:0,0, Ca:67,3</i>	-Citromos tea -Natúr vajkrém -Csavart kifli -Paradicsom <i>S:0,9, E:353,0, ZS:6,8, T:1,3, F:1,2, CH:61,4, C:4,2, Ca:1,6</i>	-Málna-csipke Tea -Hamé Paradicsomos zöldségpástétom (L, T, O) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:0,2, E:164,0, ZS:2,2, T:0,2, F:4,3, CH:31,0, C:7,3, Ca:0,2</i>
<i>Tízórai</i>	-Szilva <i>S:0,0, E:39,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,5, CH:8,7, 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>	-Őszibarack <i>S:0,0, E:31,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,5, CH:6,8, C:0,0, 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>	-Szilva <i>S:0,0, E:39,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,5, CH:8,7, C:0,0, Ca:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) <i>S:1,0, E:321,0, ZS:16,2, T:0,1, F:14,7, CH:27,6, C:8,1, Ca:41,7</i>	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Borsos tokány (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Tészta köret (G, T) <i>S:1,3, E:429,0, ZS:18,8, T:0,7, F:20,3, CH:44,9, C:2,7, Ca:9,0</i>	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Brokkolifőzelék (L, G) -Fasírt golyó (G, L, T, Z, O, M, S) <i>S:1,2, E:415,0, ZS:16,3, T:2,7, F:18,1, CH:46,6, C:5,0, Ca:207,2</i>	-Gombaleves (G, T) -Kukoricás csirkeragu (Z, M, G) -Párolt bulgur (G, O) <i>S:1,0, E:394,0, ZS:10,5, T:0,2, F:23,5, CH:49,8, C:4,1, Ca:11,8</i>	-Legényfogó leves (L, G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Zöldséges rizs <i>S:1,9, E:893,0, ZS:38,9, T:3,3, F:28,4, CH:103,0, C:8,3, Ca:38,0</i>
<i>Uzsonna</i>	-Krém túró, mazsolás, vanília (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>	-Zabkeksz (G, L, T, O, D) -Alma <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>	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) <i>S:1,4, E:321,0, ZS:6,4, T:0,7, F:12,6, CH:52,1, C:1,7, Ca:5,6</i>	-Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,1, E:133,0, ZS:3,9, T:1,0, F:5,9, CH:17,1, C:2,0, Ca:65,5</i>	-Jogobella gyümölcsös ivójoghurt (L) <i>S:0,1, E:80,0, ZS:1,0, T:0,0, F:2,4, CH:14,4, C:0,7, Ca:97,7</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,8, E:818,0, ZS:35,7, T:0,9, F:38,4, CH:80,7, C:29,9, Ca:167,7</i>	<i>S:1,8, E:1 154,0, ZS:40,1, T:5,9, F:35,5, CH:160,0, C:52,8, Ca:256,9</i>	<i>S:4,0, E:993,0, ZS:24,5, T:3,5, F:37,1, CH:149,3, C:6,7, Ca:280,0</i>	<i>S:3,0, E:919,0, ZS:21,4, T:2,5, F:30,8, CH:138,7, C:10,2, Ca:86,8</i>	<i>S:2,2, E:1 176,0, ZS:42,0, T:3,5, F:35,6, CH:157,1, C:16,3, Ca:135,9</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