

Étlap

<i>Bölcsődés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.15.	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
<i>Reggeli</i>	-Barackos tea -Paprikás szalámi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L)	-Fekete ribizli tea -Főtt virsli (M, L) -Ketchup	-Vaníliás tej (L, G) -Gombás melegszendvics (L) -Zöldpaprika	-Tej (L) -Kakaókrém (L, F, O, D) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Meggy-berkenye Tea -Fahéjas zabkása (L, G)
	<i>S:1,3, E:220,0, ZS:2,6, T:0,5, F:5,8, CH:42,4, C:5,0, Ca:11,2</i>	<i>S:0,2, E:2 783,0, ZS:246,3, T:0,8, F:112,4, CH:8,1, C:0,6, Ca:30,5</i>	<i>S:0,5, E:211,0, ZS:9,4, T:5,4, F:10,6, CH:20,9, C:17,8, Ca:316,0</i>	<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>	<i>S:0,0, E:170,0, ZS:3,9, T:1,7, F:5,3, CH:29,2, C:16,3, Ca:120,2</i>
<i>Tízórai</i>	-Almalé	-Alma	-Őszibarack	-Alma	-Szilva
	<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>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:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9</i>	<i>S:0,0, E:39,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,5, CH:8,7, C:0,0, Ca:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt burgonya -Főtt tojás (T)	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Rakott karfiol (L, Z, M)	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K) -Kuszkusz (G)	-Zeller leves (Z, G, T, O, M) -Paprikás burgonya virslivel	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Almás rétes (G, L, T, F, D)
	<i>S:1,1, E:462,0, ZS:16,6, T:1,0, F:26,2, CH:47,6, C:5,8, Ca:95,1</i>	<i>S:0,6, E:233,0, ZS:14,4, T:1,4, F:10,3, CH:16,7, C:6,3, Ca:69,0</i>	<i>S:1,4, E:477,0, ZS:18,8, T:0,3, F:22,6, CH:52,5, C:4,4, Ca:10,3</i>	<i>S:1,5, E:643,0, ZS:34,8, T:0,6, F:21,4, CH:57,3, C:3,9, Ca:30,2</i>	<i>S:0,2, E:316,0, ZS:4,7, T:0,6, F:5,0, CH:65,9, C:17,9, Ca:11,5</i>
<i>Uzsonna</i>	-Pöttyös túró rudi (L, O) -Őszibarack	-Kenőmájas majorannás (O, M) -Korpás zsemle (G) -Kígyóuborka	-Sonkakrém (M, L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Sajtos tavaszi baromfi párizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka
	<i>S:0,1, E:370,0, ZS:15,0, T:13,0, F:11,5, CH:45,8, C:35,0, Ca:0,0</i>	<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>	<i>S:0,8, E:218,0, ZS:12,4, T:0,8, F:7,0, CH:17,4, C:2,2, Ca:65,5</i>	<i>S:1,0, E:169,0, ZS:7,4, T:2,5, F:6,5, CH:17,5, C:1,9, Ca:71,6</i>	<i>S:0,9, E:255,0, ZS:6,2, T:0,5, F:14,9, CH:33,2, C:0,0, Ca:15,2</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,5, E:1 123,0, ZS:34,2, T:14,5, F:43,5, CH:152,9, C:63,0, Ca:106,3</i>	<i>S:2,0, E:3 389,0, ZS:269,7, T:5,2, F:136,3, CH:82,9, C:8,3, Ca:114,9</i>	<i>S:2,7, E:937,0, ZS:40,6, T:6,5, F:40,8, CH:97,5, C:24,5, Ca:391,9</i>	<i>S:3,1, E:1 102,0, ZS:51,5, T:7,6, F:37,9, CH:115,9, C:21,3, Ca:414,1</i>	<i>S:1,1, E:780,0, ZS:14,8, T:2,8, F:25,7, CH:137,0, C:34,2, Ca:146,9</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>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.22.	<i>Kedd</i> 2025.09.23.	<i>Szerda</i> 2025.09.24.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.25.	<i>Péntek</i> 2025.09.26.
<i>Reggeli</i>	-Epres tea -Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:1,7, E:201,0, ZS:5,1, T:0,8, F:4,1, CH:26,7, C:1,9, Ca:66,4</i>	-Birsalma-eper tea -Reszelt répa -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:0,8, E:148,0, ZS:3,9, T:0,9, F:4,3, CH:23,9, C:8,0, Ca:72,6</i>	-Tej (L) -Eper lekvár -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:0,7, E:274,0, ZS:7,1, T:3,6, F:9,6, CH:41,0, C:24,1, Ca:363,7</i>	-Szilvás tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) <i>S:1,3, E:222,0, ZS:2,9, T:0,5, F:6,0, CH:42,0, C:4,7, Ca:11,1</i>	-Meggyes tea -Bundás kenyér (G, T) <i>S:0,0, E:30,0, ZS:0,8, T:0,1, F:0,9, CH:6,2, C:5,4, Ca:0,5</i>
<i>Tízórai</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>	-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>	-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>	-Nyírségi gombóclevés (L, G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Fasírt golyó (G, L, T, Z, O, M, S) <i>S:1,3, E:367,0, ZS:19,9, T:4,1, F:18,4, CH:27,9, C:2,9, Ca:42,6</i>	-Tejfölös Karfiollevés (Z, G, M, L) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) <i>S:1,2, E:991,0, ZS:21,3, T:2,5, F:44,9, CH:146,2, C:71,0, Ca:99,3</i>	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) <i>S:0,5, E:332,0, ZS:12,3, T:0,3, F:10,5, CH:43,5, C:1,6, Ca:11,8</i>	-Bazsalikomos paradicsomlevés (G, T) -Reszelt máj -Főtt burgonya <i>S:2,4, E:899,0, ZS:17,0, T:0,5, F:38,4, CH:137,4, C:64,8, Ca:24,7</i>	-Becsínált leves (G, Z, M, T) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli <i>S:0,5, E:570,0, ZS:32,0, T:0,1, F:27,3, CH:39,5, C:2,3, Ca:167,7</i>
<i>Uzsonna</i>	-Görög joghurt (G, L, T, F, D) <i>S:0,1, E:126,0, ZS:5,6, T:3,6, F:2,7, CH:16,2, C:15,0, Ca:97,7</i>	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:0,7, E:144,0, ZS:4,2, T:0,8, F:8,0, CH:17,0, C:2,2, Ca:65,5</i>	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,9, E:357,0, ZS:9,9, T:5,2, F:16,8, CH:48,7, C:1,6, Ca:181,1</i>	-Tonhalkrém (H, L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:0,9, E:180,0, ZS:7,5, T:1,5, F:8,7, CH:17,6, C:1,9, Ca:72,2</i>	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Zöldpaprika <i>S:1,6, E:333,0, ZS:5,2, T:2,3, F:2,3, CH:59,4, C:2,4, Ca:500,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,0, E:761,0, ZS:30,9, T:8,6, F:33,4, CH:86,0, C:29,0, Ca:289,2</i>	<i>S:2,7, E:1 322,0, ZS:29,5, T:4,2, F:57,4, CH:197,5, C:81,2, Ca:245,2</i>	<i>S:3,1, E:1 002,0, ZS:29,3, T:9,2, F:37,5, CH:141,9, C:27,2, Ca:556,6</i>	<i>S:4,6, E:1 340,0, ZS:27,5, T:2,6, F:53,2, CH:207,3, C:71,4, Ca:115,9</i>	<i>S:2,2, E:972,0, ZS:38,0, T:2,5, F:31,0, CH:113,8, C:10,1, Ca:668,2</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: szulfitok, kéndioxid</i>	