

Étlap

<i>Bölcshódés</i> <i>(1-3 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.09.29.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.09.30.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.10.01.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.10.02.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.10.03.</i>
<i>Reggeli</i>	-Vöröshafonya tea -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:2,3, E:183,0, ZS:7,4, T:2,5, F:4,4, CH:26,9, C:8,2, Ca:65,5</i>	-Narancsos tea -Körözött (L) -Korpás rúd (G) -Lilahagyma <i>S:1,9, E:343,0, ZS:5,0, T:3,0, F:15,0, CH:58,9, C:10,7, Ca:61,0</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>	-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>	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret <i>S:1,1, E:463,0, ZS:18,2, T:2,2, F:19,3, CH:50,9, C:4,0, Ca:101,7</i>	-Alföldi betyár leves (G, T, Z, M, L) -Fahéjas csiga kelt (G, L, T) <i>S:0,7, E:410,0, ZS:13,2, T:2,0, F:12,8, CH:58,5, C:17,1, Ca:63,5</i>			
<i>Uzsonna</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>	-Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) <i>S:1,7, E:326,0, ZS:9,3, T:3,5, F:11,4, CH:47,6, C:1,5, Ca:1,1</i>			
<i>Összesen</i>	<i>S:3,4, E:733,0, ZS:26,9, T:5,7, F:24,6, CH:96,5, C:18,8, Ca:175,1</i>	<i>S:4,2, E:1118,0, ZS:27,6, T:8,5, F:39,6, CH:173,8, C:29,3, Ca:125,5</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: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: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: szezám
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek