

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.29.	<i>Kedd</i> 2025.09.30.	<i>Szerda</i> 2025.10.01.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.02.	<i>Péntek</i> 2025.10.03.
<i>Reggeli</i>	-Vörösfonya tea -Padlizsánkrém (M) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Narancsos tea -Körözött (L) -Korpás rúd (G) -Lilahagyma	-Fekete ribizli tea -Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L)	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T)	-Meggyes tea -Csiperkés zöldségpástétom -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
	<i>S:1,2, E:127,0, ZS:1,4, T:0,2, F:3,6, CH:25,7, C:7,1, Ca:64,4</i>	<i>S:1,9, E:361,0, ZS:6,1, T:3,5, F:15,1, CH:59,1, C:9,8, Ca:21,0</i>	<i>S:1,4, E:225,0, ZS:1,7, T:0,0, F:5,7, CH:44,6, C:6,7, Ca:59,8</i>	<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>	<i>S:0,8, E:145,0, ZS:2,2, T:0,4, F:5,9, CH:25,0, C:7,7, Ca:91,6</i>
<i>Tízórai</i>	-Alma	-Szilva	-Banán	-Alma	-Szilva
	<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>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>	<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>	-Brokkolikrém leves (L, G, T) -Brassói aprópecsenye -Burgonya köret	-Alföldi betyár leves (G, T, L) -Fahéjas csiga kelt (G, L, T)	-Karlábéleves (G, T) -Finomfőzelék (G) -Csirke nuggets (G, Z)	-Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt rizs	-Zöldbableves (G, L, T, O, M, S, K) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya
	<i>S:0,6, E:494,0, ZS:19,3, T:3,1, F:19,0, CH:51,4, C:3,9, Ca:40,8</i>	<i>S:0,7, E:371,0, ZS:8,5, T:2,5, F:11,9, CH:60,8, C:16,7, Ca:53,0</i>	<i>S:5,0, E:298,0, ZS:8,3, T:1,1, F:9,6, CH:43,3, C:10,6, Ca:38,1</i>	<i>S:2,4, E:683,0, ZS:25,8, T:4,5, F:17,0, CH:92,6, C:2,5, Ca:14,7</i>	<i>S:1,0, E:731,0, ZS:10,5, T:0,1, F:32,2, CH:119,4, C:45,6, Ca:40,8</i>
<i>Uzsonna</i>	-Puding poharas (L)	-Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G)	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G)	-Jogobella gyümölcsös ivójoghurt (L) -Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K)
	<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>	<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>S:0,7, E:177,0, ZS:7,1, T:0,8, F:7,9, CH:18,6, C:2,1, Ca:70,0</i>	<i>S:1,5, E:300,0, ZS:6,3, T:3,0, F:12,3, CH:47,0, C:1,4, Ca:91,1</i>	<i>S:0,3, E:160,0, ZS:2,2, T:0,5, F:4,2, CH:29,6, C:4,4, Ca:102,7</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,9, E:708,0, ZS:22,2, T:4,4, F:23,5, CH:95,8, C:17,6, Ca:113,1</i>	<i>S:4,2, E:1 097,0, ZS:24,0, T:9,4, F:38,8, CH:176,3, C:28,0, Ca:75,0</i>	<i>S:7,1, E:767,0, ZS:17,3, T:1,9, F:31,4, CH:121,7, C:28,5, Ca:250,3</i>	<i>S:4,3, E:1 309,0, ZS:41,9, T:12,8, F:40,1, CH:187,8, C:23,2, Ca:370,5</i>	<i>S:2,1, E:1 075,0, ZS:15,0, T:1,1, F:42,7, CH:182,8, C:57,7, Ca:235,1</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, kén-dioxid</i>	

Étlap

<i>Bölcsoédés</i> <i>(1-3 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.10.06.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.10.07.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.10.08.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.10.09.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.10.10.</i>
<i>Reggeli</i>	-Epres tea -Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:0,7, E:282,0, ZS:15,9, T:0,8, F:6,3, CH:25,7, C:2,2, Ca:66,4</i>	-Barackos tea -Magyaros vajkrém (L) -Csavart kifli <i>S:1,0, E:347,0, ZS:5,9, T:3,3, F:0,1, CH:62,9, C:7,6, Ca:1,6</i>	-Málna-csipke Tea -Hamé Paradicsomos zöldségpástétom (L, T, O) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:0,8, E:150,0, ZS:3,0, T:0,4, F:4,0, CH:25,0, C:9,1, Ca:64,6</i>	-Citromos tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,2, E:207,0, ZS:9,8, T:2,9, F:7,9, CH:20,0, C:4,3, Ca:73,5</i>	-Maci kávé (G, L) -Gombás melegszendvics (L) -Zöldpaprika <i>S:0,5, E:257,0, ZS:9,4, T:5,4, F:10,6, CH:32,5, C:29,4, Ca:316,1</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>	-Almalé 0,2 <i>S:0,0, E:24,0, ZS:0,1, T:0,1, F:0,0, CH:5,6, C:5,4, Ca:0,0</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>	-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>
<i>Ebéd</i>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K) <i>S:1,0, E:385,0, ZS:13,5, T:1,3, F:19,1, CH:43,5, C:4,1, Ca:46,4</i>	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Brokkolifőzelék (L, G) -Panírozott dínók (G, L, T, Z, O, M, S) <i>S:0,9, E:605,0, ZS:15,0, T:1,6, F:22,4, CH:36,6, C:5,3, Ca:212,9</i>	- Sütőtök krémleves (L, G) -Fasírt golyó (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs -Cékla <i>S:1,9, E:416,0, ZS:11,5, T:2,5, F:11,8, CH:64,1, C:9,1, Ca:5,2</i>	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Reszelt máj -Tört burgonya <i>S:2,4, E:951,0, ZS:19,5, T:0,5, F:39,1, CH:143,1, C:65,1, Ca:29,2</i>	-Favágó leves (Z, M, G, T, L) -Meggyes nudli (G, T, L) <i>S:0,1, E:209,0, ZS:8,9, T:1,9, F:8,9, CH:21,6, C:11,7, Ca:12,4</i>
<i>Uzsonna</i>	-Krém túró vaníliás (L) <i>S:0,0, E:207,0, ZS:11,3, T:0,0, F:13,8, CH:18,0, C:0,0, Ca:55,0</i>	-Natúr sajtkrém (L) -Korpás zsemle (G) -Kígyóuborka <i>S:1,3, E:261,0, ZS:2,5, T:1,1, F:9,4, CH:48,1, C:1,9, Ca:57,5</i>	-Sajtos omlós kocka (G, L, O) -Alma <i>S:1,1, E:276,0, ZS:5,1, T:1,1, F:10,1, CH:49,1, C:0,7, Ca:7,9</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>	-Sonkás kockasajt -Csavart kifli <i>S:0,9, E:292,0, ZS:2,7, T:1,3, F:0,0, CH:57,0, C:2,2, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,8, E:913,0, ZS:40,8, T:2,1, F:39,4, CH:97,6, C:6,3, Ca:175,7</i>	<i>S:3,2, E:1 252,0, ZS:23,4, T:6,0, F:32,3, CH:156,4, C:14,7, Ca:272,0</i>	<i>S:3,8, E:866,0, ZS:19,8, T:4,1, F:25,9, CH:143,8, C:24,3, Ca:77,6</i>	<i>S:4,7, E:1 330,0, ZS:33,3, T:4,4, F:53,4, CH:189,0, C:71,4, Ca:168,2</i>	<i>S:1,5, E:825,0, ZS:21,2, T:8,7, F:27,7, CH:126,3, C:52,5, Ca:411,0</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: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kéndioxid</i>	