

Étlap

<i>Bölcsődés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2025.10.13.	<i>Kedd</i> 2025.10.14.	<i>Szerda</i> 2025.10.15.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.16.	<i>Péntek</i> 2025.10.17.	<i>Szombat</i> 2025.10.18.	<i>Vasárnap</i> 2025.10.19.
<i>Reggeli</i>	-Tej (L) -Csokoládés gabonagolyó (G, L, F, O, D, S)	-Birsalma-eper tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Szilvás tea -Tonhalkrém (H, L) -Zsemle (G)	-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Vörösfőnye tea -Vaniliás túrókrém (L, G) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Fekete ribizli tea -Rántotta (T) -Zöldpaprika	
	<i>S:0,4, E:314,0, ZS:7,0, T:3,6, F:8,9, CH:52,8, C:28,1, Ca:240,0</i>	<i>S:0,8, E:145,0, ZS:4,1, T:0,9, F:4,5, CH:22,5, C:7,3, Ca:65,7</i>	<i>S:1,5, E:348,0, ZS:6,8, T:1,5, F:13,8, CH:56,8, C:6,2, Ca:0,5</i>	<i>S:0,7, E:242,0, ZS:7,0, T:3,6, F:9,6, CH:33,3, C:11,1, Ca:306,5</i>	<i>S:0,7, E:179,0, ZS:4,8, T:2,2, F:8,9, CH:25,9, C:8,6, Ca:64,9</i>	<i>S:0,5, E:81,0, ZS:3,6, T:0,0, F:3,3, CH:8,6, C:0,0, Ca:0,5</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>	-Actimel (L) <i>S:0,1, E:77,0, ZS:1,5, T:1,0, F:2,6, CH:12,4, C:12,2, Ca:120,0</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>	-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>	-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>	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T) <i>S:1,3, E:379,0, ZS:14,4, T:0,1, F:22,7, CH:37,3, C:2,7, Ca:98,1</i>	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Karálbébfőzelék (L, G) -Sült virsli <i>S:1,4, E:490,0, ZS:32,8, T:1,0, F:16,8, CH:28,4, C:4,6, Ca:67,7</i>	-Gombaleves (G, T) -Parajos csirkés penne (L, G, T, Z, O, M) <i>S:1,1, E:258,0, ZS:17,8, T:0,0, F:12,4, CH:10,4, C:1,2, Ca:11,0</i>	-Rántott leves (G, Z, M) -Mustáros pulykatokány (G, L, M) -Párolt rizs <i>S:1,0, E:448,0, ZS:16,3, T:1,8, F:15,8, CH:58,3, C:2,5, Ca:15,0</i>	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Göngyölt hús (T, Z, M, G) -Párolt zöldség (L) <i>S:1,6, E:363,0, ZS:23,1, T:4,5, F:13,6, CH:23,5, C:2,2, Ca:8,9</i>	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T) <i>S:0,9, E:510,0, ZS:17,4, T:5,7, F:21,8, CH:64,8, C:4,9, Ca:174,1</i>	
<i>Uzsonna</i>	-Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <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>	-Paprikás szalámi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóborka <i>S:0,1, E:215,0, ZS:4,5, T:0,5, F:9,2, CH:32,4, C:0,0, Ca:8,6</i>	-Fokhagymás felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom <i>S:1,7, E:300,0, ZS:11,5, T:4,0, F:8,5, CH:39,7, C:0,0, Ca:10,8</i>	-Kenőmájas (O, M) -Csavart kifli -Zöldpaprika <i>S:1,5, E:358,0, ZS:8,0, T:3,6, F:2,6, CH:58,8, C:2,2, Ca:2,5</i>	-Hot dog (G, T, M) <i>S:2,5, E:500,0, ZS:21,5, T:1,5, F:15,6, CH:57,5, C:4,7, Ca:23,9</i>	-Zott tejberizs <i>S:0,2, E:119,0, ZS:3,6, T:2,4, F:3,1, CH:18,4, C:11,5, Ca:0,0</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: 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> <i>(1-3 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.10.20.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.10.21.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.10.22.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.10.23.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.10.24.</i>
<i>Reggeli</i>	-Erdei gyümölcsös tea -Zabkása kakaós (L, G, O) <i>S:0,3, E:246,0, ZS:6,9, T:0,1, F:9,3,</i> <i>CH:27,0, C:25,2, Ca:228,2</i>	-Tej (L) -Kakaókrém (L, F, O, D) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:0,7, E:250,0, ZS:9,1, T:4,4, F:9,7,</i> <i>CH:30,7, C:15,5, Ca:304,4</i>	-Földiszedres tea -Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás rúd (G) -Zöldpaprika <i>S:1,3, E:319,0, ZS:5,7, T:0,7, F:10,8,</i> <i>CH:54,1, C:1,4, Ca:46,0</i>		
<i>Tízórai</i>	-Alma <i>S:0,0, E:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2,</i> <i>CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9</i>	-Banán <i>S:0,0, E:67,0, ZS:0,2, T:0,1, F:8,3,</i> <i>CH:15,2, C:9,2, Ca:82,5</i>	-Narancslé-100% <i>S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,</i> <i>CH:13,4, C:13,4, Ca:0,0</i>		
<i>Ebéd</i>	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) <i>S:1,2, E:548,0, ZS:16,0, T:0,7, F:23,9,</i> <i>CH:81,1, C:14,5, Ca:34,1</i>	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Carbonara spagetti (G, L, O) <i>S:0,6, E:237,0, ZS:13,4, T:3,8, F:13,1,</i> <i>CH:14,3, C:2,1, Ca:70,9</i>	-Lebbencsleves (G) -Sárgarépa főzelék (L, G) -Csirke nuggets (G, Z) <i>S:5,0, E:258,0, ZS:9,9, T:2,5, F:7,0,</i> <i>CH:33,3, C:8,8, Ca:128,5</i>		
<i>Uzsonna</i>	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom <i>S:0,9, E:173,0, ZS:3,9, T:0,5, F:9,4,</i> <i>CH:24,2, C:0,2, Ca:7,7</i>	-Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O) <i>S:0,0, E:34,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6,</i> <i>CH:4,2, C:1,1, Ca:0,0</i>	-Gyümölcs joghurt (L) -Csavart kifli <i>S:1,1, E:392,0, ZS:5,3, T:3,1, F:3,5,</i> <i>CH:71,8, C:16,0, Ca:120,0</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:2,4, E:1 006,0, ZS:26,9, T:1,4, F:42,7,</i> <i>CH:142,6, C:39,9, Ca:277,9</i>	<i>S:1,3, E:588,0, ZS:24,3, T:8,3, F:31,7,</i> <i>CH:64,4, C:27,8, Ca:457,8</i>	<i>S:7,4, E:1 025,0, ZS:20,9, T:6,4, F:21,3,</i> <i>CH:172,5, C:39,6, Ca:294,5</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: szeszámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek