

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2025.10.27.	<i>Kedd</i> 2025.10.28.	<i>Szerda</i> 2025.10.29.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.30.	<i>Péntek</i> 2025.10.31.
<i>Reggeli</i>	-Fekete ribizli tea -Főtt virsli -Majonéz (T, M)	-Vaníliás tej (L, G) -Bundás kenyér (G, T) -Paradicsom	-Narancsos tea -Körözött (L) -Korpás zsemle (G) -Póréhagyma	-Citromos tea -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Málna tea -Sárgarépas margarinkrém -Csavart kifli
	<i>S:0,0, E:334,0, ZS:27,7, T:0,0, F:11,4, CH:7,4, C:0,2, Ca:0,5</i>	<i>S:0,0, E:163,0, ZS:5,9, T:3,4, F:6,7, CH:20,4, C:17,7, Ca:240,3</i>	<i>S:1,9, E:356,0, ZS:5,2, T:3,0, F:15,2, CH:61,8, C:7,8, Ca:40,0</i>	<i>S:2,2, E:169,0, ZS:6,7, T:2,4, F:4,1, CH:23,7, C:4,8, Ca:65,7</i>	<i>S:1,0, E:345,0, ZS:6,1, T:2,3, F:0,5, CH:62,9, C:7,7, Ca:3,7</i>
<i>Tízórai</i>	-Alma	-Banán	-Alma	-Banán	-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: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: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>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, M) -Vöröslencsefőzelék (L, G, M) -Fasírt golyó (G, L, T, Z, O, M, S)	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Rántott karfiol (G, T) -Párolt bulgur (G, O)	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Tészta köret (G, T)	-Fahéjas szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, L)	-Gulyásleves (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Kakaós csiga (G, L, T)
	<i>S:1,0, E:390,0, ZS:13,6, T:3,6, F:20,1, CH:42,7, C:2,8, Ca:73,6</i>	<i>S:1,2, E:342,0, ZS:8,5, T:0,2, F:11,4, CH:54,5, C:3,4, Ca:26,4</i>	<i>S:1,1, E:518,0, ZS:18,9, T:1,6, F:21,1, CH:66,0, C:9,1, Ca:41,9</i>	<i>S:0,8, E:421,0, ZS:16,6, T:2,9, F:12,7, CH:51,1, C:10,4, Ca:63,8</i>	<i>S:0,4, E:624,0, ZS:30,3, T:0,0, F:14,7, CH:73,5, C:22,0, Ca:15,3</i>
<i>Uzsonna</i>	-Pizza szelet (G, L, T, F, Z, O, S)	-Felvágott krém (L) -Korpás rúd (G)	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Natúr vajkrém -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)
	<i>S:3,3, E:204,0, ZS:27,5, T:0,0, F:13,2, CH:61,6, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:1,5, E:271,0, ZS:3,9, T:1,2, F:10,4, CH:47,2, C:1,4, Ca:0,4</i>	<i>S:1,3, E:211,0, ZS:10,1, T:5,3, F:11,3, CH:17,2, C:2,1, Ca:245,5</i>	<i>S:0,0, E:236,0, ZS:6,7, T:0,0, F:9,5, CH:32,6, C:0,0, Ca:8,8</i>	<i>S:1,2, E:155,0, ZS:5,7, T:1,8, F:6,8, CH:17,7, C:2,0, Ca:65,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:4,3, E:966,0, ZS:68,9, T:3,6, F:44,9, CH:122,1, C:3,1, Ca:82,0</i>	<i>S:2,7, E:843,0, ZS:18,4, T:4,9, F:36,7, CH:137,2, C:31,7, Ca:349,6</i>	<i>S:4,4, E:1 124,0, ZS:34,3, T:9,9, F:47,8, CH:155,3, C:18,9, Ca:335,2</i>	<i>S:3,0, E:894,0, ZS:30,2, T:5,4, F:34,6, CH:122,6, C:24,3, Ca:220,7</i>	<i>S:2,7, E:1 163,0, ZS:42,2, T:4,1, F:22,1, CH:164,5, C:31,6, Ca:92,3</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: 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>	