

Étlap

Bölcsoédés (1-3 év)	Hétfő 2025.12.01.	Kedd 2025.12.02.	Szerda 2025.12.03.	Csütörtök 2025.12.04.	Péntek 2025.12.05.
Reggeli				-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L) S:0,5, E:304,0, ZS:11,6, T:5,9, F:10,6, CH:37,9, C:19,3, Ca:258,0	-Meggyes tea -Kenőmájas (O, M) -Fehér kenyér (G) -Paradicsom S:1,8, E:355,0, ZS:7,1, T:2,7, F:13,2, CH:59,7, C:7,0, Ca:22,7
Tízórai				-Őszibarack befőtt S:0,0, E:15,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,1, CH:3,6, C:2,2, Ca:0,0	-Banán S:0,0, E:67,0, ZS:0,2, T:0,1, F:8,3, CH:15,2, C:9,2, Ca:82,5
Ebéd				-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Fejlesztettbab főzelék (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Sertés apró hús S:0,9, E:438,0, ZS:20,3, T:1,7, F:23,9, CH:37,6, C:3,0, Ca:48,9	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Almás kevert (G) S:0,0, E:253,0, ZS:6,4, T:0,1, F:13,2, CH:35,6, C:1,6, Ca:14,4
Uzsonna				-Sonkás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka S:0,8, E:140,0, ZS:4,5, T:0,2, F:5,1, CH:18,0, C:1,9, Ca:71,9	-Natúr vajkrém -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika S:0,0, E:152,0, ZS:4,5, T:0,0, F:4,1, CH:23,2, C:0,2, Ca:1,3
Összesen				S:2,2, E:897,0, ZS:36,3, T:7,9, F:39,7, CH:97,1, C:26,4, Ca:378,8	S:1,8, E:828,0, ZS:18,3, T:2,9, F:38,8, CH:133,6, C:17,9, Ca:120,9

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:	Allergén jelmagyarázat:				
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kén-dioxid	

Étlap

<i>Bölcshódás</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2025.12.08.	<i>Kedd</i> 2025.12.09.	<i>Szerda</i> 2025.12.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.11.	<i>Péntek</i> 2025.12.12.	<i>Szombat</i> 2025.12.13.	<i>Vasárnap</i> 2025.12.14.
<i>Reggeli</i>	-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Epres tea -Snidlinges tojáskrém (T, L, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóborka	-Barackos tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Paradicsom	-Földiszedres tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Citromos tea -Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Rozskenyér (G) -Kígyóborka	-Erdei gyümölcsös tea -Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Fehér kenyér (G) -Paradicsom	
	<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:1,7, E:396,0, ZS:17,4, T:1,4, F:18,5, CH:48,1, C:5,1, Ca:25,2</i>	<i>S:0,0, E:38,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,8, CH:7,9, C:5,1, Ca:0,6</i>	<i>S:0,0, E:165,0, ZS:3,9, T:1,7, F:5,3, CH:27,9, C:9,6, Ca:120,0</i>	<i>S:0,1, E:165,0, ZS:4,8, T:0,5, F:4,6, CH:24,5, C:2,2, Ca:13,2</i>	<i>S:1,5, E:357,0, ZS:7,4, T:2,4, F:13,0, CH:59,8, C:7,0, Ca:21,3</i>	
<i>Tízórai</i>	-Banán	-Alma	-Eperturnix (L)	-Banán	-Alma	-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>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:102,0, ZS:3,2, T:1,9, F:3,4, CH:14,7, C:12,6, Ca:140,5</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>Ebéd</i>	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Sertéspörkölt (G)	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Párolt halfilé (H) -Burgonya köret	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Karálbébfőzelék (L, G) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L)	-Erőleves (Z, M, G, T) -Brokkolífőzelék (L, G) -Párolt csirkemell (G, L, T, Z, M)	-Hamis gulyásleves (G, T) -"Csőben sült karfiol (L, G)	
	<i>S:1,0, E:291,0, ZS:12,9, T:1,4, F:15,5, CH:27,1, C:3,0, Ca:33,0</i>	<i>S:0,9, E:215,0, ZS:2,8, T:2,4, F:5,7, CH:37,9, C:2,4, Ca:41,7</i>	<i>S:1,2, E:408,0, ZS:19,9, T:1,0, F:21,2, CH:34,1, C:4,2, Ca:80,6</i>	<i>S:0,9, E:316,0, ZS:8,9, T:0,9, F:16,0, CH:40,6, C:0,9, Ca:43,2</i>	<i>S:1,7, E:393,0, ZS:15,8, T:1,7, F:27,1, CH:33,3, C:5,0, Ca:212,3</i>	<i>S:1,1, E:267,0, ZS:14,2, T:1,2, F:9,0, CH:26,8, C:1,3, Ca:122,7</i>	
<i>Uzsonna</i>	-Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G)	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Fehér kenyér (G)	-Jogobella gyümölcsös ivójoghurt (L)	
	<i>S:0,6, E:180,0, ZS:6,1, T:0,5, F:3,8, CH:23,2, C:0,2, Ca:1,1</i>	<i>S:0,8, E:134,0, ZS:4,6, T:2,2, F:3,5, CH:17,7, C:2,3, Ca:65,7</i>	<i>S:0,5, E:169,0, ZS:5,9, T:1,9, F:6,5, CH:21,8, C:0,2, Ca:1,1</i>	<i>S:1,3, E:221,0, ZS:10,2, T:5,3, F:11,8, CH:19,0, C:2,0, Ca:278,5</i>	<i>S:1,4, E:279,0, ZS:2,1, T:0,3, F:10,0, CH:52,7, C:1,6, Ca:70,0</i>	<i>S:0,1, E:80,0, ZS:1,0, T:0,0, F:2,4, CH:14,4, C:0,7, Ca:97,7</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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek