

Étlap

<i>Bölcshódás</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2025.12.15.	<i>Kedd</i> 2025.12.16.	<i>Szerda</i> 2025.12.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.18.	<i>Péntek</i> 2025.12.19.
<i>Reggeli</i>	-Szilvás tea -Házi gyümölcsjoghurt (L)	-Meggyes tea -Kenőmájas majorannás (O, M) -Rozskenyér (G)	-Málna-csipke Tea -Sárgarépás margarinkrém -Sajtos kenyér (G, L)	-Birsalma-eper tea -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Fehér kenyér (G) -Paradicsom	-Tej (L) -Eper lekvár -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)
	<i>S:0,0, E:87,0, ZS:3,1, T:0,0, F:3,1, CH:11,4, C:4,7, Ca:102,2</i>	<i>S:0,0, E:222,0, ZS:8,8, T:3,0, F:8,8, CH:27,2, C:5,5, Ca:0,2</i>	<i>S:0,1, E:250,0, ZS:5,7, T:0,9, F:9,2, CH:39,5, C:7,1, Ca:3,6</i>	<i>S:2,8, E:357,0, ZS:7,3, T:2,6, F:11,4, CH:63,9, C:7,9, Ca:21,1</i>	<i>S:0,7, E:274,0, ZS:7,1, T:3,6, F:9,6, CH:41,0, C:24,1, Ca:363,7</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>	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Sárgarépa főzelék (L, G) -Párolt halfilék (H)	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Karfiolfőzelék (L, G) -Főtt hús	-Becsínált leves (G, Z, M, T) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O)	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Csőben sült brokkoli csirkemájjal *- (G, L, T, O, M, S)
	<i>S:1,0, E:795,0, ZS:14,3, T:0,2, F:41,7, CH:117,2, C:45,6, Ca:43,2</i>	<i>S:0,6, E:234,0, ZS:9,1, T:3,3, F:6,2, CH:30,7, C:9,0, Ca:121,4</i>	<i>S:1,1, E:468,0, ZS:19,6, T:0,4, F:48,3, CH:27,1, C:5,7, Ca:81,6</i>	<i>S:0,0, E:126,0, ZS:4,8, T:0,1, F:8,4, CH:11,7, C:2,0, Ca:13,0</i>	<i>S:1,1, E:597,0, ZS:26,4, T:4,4, F:27,0, CH:48,3, C:9,8, Ca:318,6</i>
<i>Uzsonna</i>	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Natúr vajkrém -Fehér kenyér (G) -Kígyóuborka	-Kockasajt (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Rozskenyér (G)	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika
	<i>S:0,7, E:160,0, ZS:6,0, T:0,8, F:5,9, CH:18,6, C:1,9, Ca:110,4</i>	<i>S:1,2, E:306,0, ZS:5,3, T:0,3, F:10,4, CH:52,8, C:1,6, Ca:28,8</i>	<i>S:1,4, E:141,0, ZS:3,8, T:1,2, F:5,8, CH:19,4, C:2,1, Ca:564,4</i>	<i>S:0,2, E:120,0, ZS:1,3, T:0,0, F:3,2, CH:22,1, C:0,2, Ca:50,0</i>	<i>S:0,9, E:260,0, ZS:6,2, T:0,5, F:15,3, CH:34,2, C:0,0, Ca:7,7</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,8, E:1 081,0, ZS:23,6, T:1,0, F:51,0, CH:157,6, C:52,2, Ca:263,7</i>	<i>S:1,8, E:829,0, ZS:23,4, T:6,7, F:33,7, CH:125,7, C:25,3, Ca:232,9</i>	<i>S:2,6, E:899,0, ZS:29,2, T:2,5, F:63,5, CH:96,3, C:14,9, Ca:657,6</i>	<i>S:3,0, E:669,0, ZS:13,6, T:2,7, F:31,2, CH:112,8, C:19,2, Ca:166,6</i>	<i>S:2,7, E:1 170,0, ZS:39,8, T:8,6, F:52,1, CH:133,7, C:34,0, Ca:697,8</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>2025.12.22.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.12.23.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.12.24.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.12.25.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.12.26.</i>
<i>Reggeli</i>	-Málna tea -Rántotta (T) -Paradicsom <i>S:0,5, E:77,0, ZS:3,8, T:0,1, F:3,5,</i> <i>CH:7,3, C:5,0, Ca:0,2</i>	-Vörösfonya tea -Tejbedara fahéj szórattal (L, G) <i>S:0,2, E:249,0, ZS:4,8, T:2,6, F:7,9,</i> <i>CH:44,2, C:23,0, Ca:168,3</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>			
<i>Ebéd</i>	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K) -Kuszkusz (G) <i>S:0,6, E:993,0, ZS:23,7, T:0,2, F:43,6,</i> <i>CH:143,0, C:65,2, Ca:5,4</i>	-Lencsegulyás (G, T) -Piskótakocka csokiöntettel**-(G, T) <i>S:0,2, E:478,0, ZS:13,8, T:1,9, F:20,7,</i> <i>CH:65,9, C:5,6, Ca:162,9</i>			
<i>Uzsonna</i>	-Krém túró vaníliás (L) <i>S:0,0, E:207,0, ZS:11,3, T:0,0, F:13,8,</i> <i>CH:18,0, C:0,0, Ca:55,0</i>	-Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,1, E:143,0, ZS:4,1, T:1,0, F:6,5,</i> <i>CH:18,7, C:2,0, Ca:65,5</i>			
<i>Összesen</i>	<i>S:1,1, E:1 316,0, ZS:38,9, T:0,3, F:61,2,</i> <i>CH:178,7, C:70,2, Ca:68,5</i>	<i>S:1,5, E:937,0, ZS:22,9, T:5,6, F:43,4,</i> <i>CH:143,9, C:39,7, Ca:479,2</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,</i> <i>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: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek