

Étlap

<i>Bölcsoédés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.01.26.	<i>Kedd</i> 2026.01.27.	<i>Szerda</i> 2026.01.28.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.29.	<i>Péntek</i> 2026.01.30.
<i>Reggeli</i>	-Barackos tea -Zabkása kakaós (L, G, O)	-Gyümölcs tea -Fokhagymás vajkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Tej (L) -Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Citromos tea -Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Meggy-berkenye Tea -Rántotta (T) -Rozskenyér (G) -Retek
	<i>S:0,3, E:243,0, ZS:6,2, T:0,0, F:8,6, CH:26,7, C:24,9, Ca:228,4</i>	<i>S:0,1, E:263,0, ZS:6,6, T:2,7, F:10,2, CH:38,8, C:5,6, Ca:7,9</i>	<i>S:1,0, E:285,0, ZS:12,4, T:6,4, F:14,0, CH:27,8, C:11,1, Ca:395,5</i>	<i>S:1,1, E:156,0, ZS:4,0, T:1,0, F:6,8, CH:21,4, C:4,0, Ca:65,8</i>	<i>S:0,5, E:180,0, ZS:3,8, T:0,0, F:6,2, CH:28,9, C:7,4, Ca:14,3</i>
<i>Tízórai</i>	-Alma	-Almalé	-Alma	-Banán	-Körte
	<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:70,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:17,1, C:17,1, Ca:0,0</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:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3, CH:11,4, C:7,3, Ca:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sertés apró hús	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Burgonyás tészta (G, Z, M) -Cékla	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Párolt halfilé (H) -Párolt rizs	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -"Csöben sült karfiol (L, G) -Párolt csirkecomb filé	- Pulykaraguleves (G, L, T, Z, M) -"Boci szelet (T, G, L, O)
	<i>S:0,9, E:377,0, ZS:12,6, T:0,4, F:23,0, CH:41,1, C:1,5, Ca:169,1</i>	<i>S:1,2, E:432,0, ZS:9,1, T:0,5, F:15,7, CH:65,7, C:10,4, Ca:33,3</i>	<i>S:0,5, E:342,0, ZS:9,6, T:0,4, F:6,6, CH:56,2, C:1,6, Ca:7,6</i>	<i>S:2,1, E:813,0, ZS:21,1, T:0,8, F:31,4, CH:118,8, C:62,9, Ca:113,5</i>	<i>S:0,6, E:531,0, ZS:21,4, T:0,1, F:28,3, CH:51,6, C:19,2, Ca:75,2</i>
<i>Uzsonna</i>	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Alma -Sajtos omlós kocka (G, L, O)	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Kockasajt (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Kígyóuborka
	<i>S:0,7, E:156,0, ZS:4,3, T:0,8, F:8,5, CH:19,0, C:2,2, Ca:65,5</i>	<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>	<i>S:1,3, E:220,0, ZS:10,2, T:5,3, F:11,9, CH:18,6, C:2,0, Ca:278,5</i>	<i>S:0,9, E:150,0, ZS:4,4, T:1,0, F:5,7, CH:19,7, C:2,4, Ca:71,9</i>	<i>S:1,9, E:219,0, ZS:3,2, T:1,0, F:7,6, CH:38,6, C:0,2, Ca:517,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,0, E:815,0, ZS:23,3, T:1,2, F:40,3, CH:97,2, C:28,6, Ca:470,9</i>	<i>S:2,4, E:1 042,0, ZS:20,8, T:4,2, F:36,0, CH:170,6, C:33,8, Ca:49,2</i>	<i>S:2,8, E:887,0, ZS:32,3, T:12,1, F:32,7, CH:112,9, C:14,7, Ca:689,5</i>	<i>S:4,1, E:1 186,0, ZS:29,8, T:2,9, F:52,1, CH:175,1, C:78,4, Ca:333,7</i>	<i>S:3,1, E:973,0, ZS:28,5, T:1,1, F:42,3, CH:130,6, C:34,1, Ca:606,8</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>	