

Étlap

Bölcshódés
(1-3 év)

Hétfő
2026.04.27.

Kedd
2026.04.28.

Szerda
2026.04.29.

Csütörtök
2026.04.30.

Péntek
2026.05.01.

Reggeli

-Epres tea
-Rántotta (T)
-Szeletelt teljes kiörlésű
kenyér (G, F, O, S)
-Kígyóborka

S:1,2, E:179,0, ZS:4,9, T:0,2, F:6,4,
CH:24,8, C:1,9, Ca:72,8

Tízórai

-Alma

S:0,0, E:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2,
CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9

Ebéd

-Karlábéleves (G, T)
-Bolognai tészta** (Z, L, G,
T, O, M, S)

S:1,0, E:503,0, ZS:17,2, T:3,1, F:27,8,
CH:55,2, C:6,0, Ca:152,0

Uzsonna

-Nádudvari gyümölcs joghurt
(L)
-Háztartási keksz (G, L, T, F,
O, D, K)

S:0,3, E:215,0, ZS:3,0, T:1,8, F:7,5,
CH:36,8, C:21,7, Ca:5,0

Összesen

S:2,5, E:936,0, ZS:25,2, T:5,1, F:42,0,
CH:127,1, C:29,6, Ca:237,7

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid