

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.28.	<i>Kedd</i> 2026.09.29.	<i>Szerda</i> 2026.09.30.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.01.	<i>Péntek</i> 2026.10.02.
<i>Reggeli</i>	-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Búzakenyér (G)	-Gyümölcsstea -Almás túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)	-Gyümölcsstea -Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom		
	<i>S:0,6, E:273,0, ZS:6,2, T:3,6, F:11,1, CH:42,3, C:10,0, Ca:252,1</i>	<i>S:0,6, E:240,0, ZS:2,5, T:1,4, F:9,3, CH:45,1, C:8,5, Ca:36,5</i>	<i>S:0,9, E:185,0, ZS:4,4, T:1,0, F:6,1, CH:28,1, C:9,2, Ca:64,6</i>		
<i>Tízórai</i>	-Körte	-Alma	-Banán		
	<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>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>	-Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Tészta köret (G, T) -Almalé	-Legényfogó leves (L, G, T) -Zöldborsófőzelék (G) -Sertéspörkölt (G)	-Sütőtökös burgonyapüré (L) -Csirke peccsenye -Ananászle		
	<i>S:1,2, E:494,0, ZS:14,3, T:1,6, F:19,0, CH:72,5, C:24,9, Ca:34,3</i>	<i>S:1,1, E:369,0, ZS:15,1, T:1,4, F:23,3, CH:32,9, C:8,8, Ca:45,5</i>	<i>S:1,5, E:300,0, ZS:9,4, T:1,3, F:6,7, CH:48,0, C:15,0, Ca:135,5</i>		
<i>Uzsonna</i>	-Gyümölcsstea -Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Tej (L) -Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Tej (L) -Dörmi csokoládés krémmel töltött piskóta (G, L, T, O, D)		
	<i>S:1,3, E:250,0, ZS:10,2, T:5,3, F:12,0, CH:26,0, C:8,7, Ca:278,7</i>	<i>S:0,1, E:265,0, ZS:10,4, T:3,9, F:10,2, CH:31,4, C:9,4, Ca:252,8</i>	<i>S:0,6, E:506,0, ZS:21,6, T:6,4, F:11,0, CH:69,2, C:38,2, Ca:240,0</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:3,0, E:1 060,0, ZS:30,8, T:10,4, F:42,2, CH:152,2, C:51,0, Ca:565,1</i>	<i>S:1,8, E:914,0, ZS:28,2, T:6,7, F:43,1, CH:119,8, C:26,7, Ca:342,7</i>	<i>S:3,0, E:1 057,0, ZS:35,7, T:8,8, F:32,1, CH:160,5, C:71,6, Ca:522,6</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, 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: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek