

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2024.03.25.	Kedd 2024.03.26.	Szerda 2024.03.27.	Csütörtök 2024.03.28.	Péntek 2024.03.29.
Reggeli	-Tehéntej 2,8% (L) -Méz -Kalács, foszlós (G, L, T)	-Tehéntej 2,8% (L) -Tarja felvágott -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Paprika, paradicsom, uborka	-Citromos tea -Lapka sajt (L) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -jégcsapretek	-Tejeskávé 2,8 % (L, G) -Főtt virsli allergénmentes -Kifli, vajás (G, L) -Paradicsom	-Mézestea -Tejbe zabpehely (L, G)
	S:0,9, E:272,0, ZS:5,1, T:4,5, F:9,8, CH:30,7, C:12,8, Ca:248,8	S:1,0, E:181,0, ZS:4,3, T:4,2, F:10,3, CH:8,7, C:9,4, Ca:229,9	S:0,9, E:137,0, ZS:3,8, T:0,0, F:4,3, CH:28,5, C:0,9, Ca:3,6	S:1,5, E:274,0, ZS:11,5, T:8,0, F:12,1, CH:13,0, C:11,2, Ca:228,5	S:0,2, E:221,0, ZS:3,8, T:0,1, F:8,5, CH:37,5, C:1,7, Ca:194,8
Tízórai	-Körte	-Alma, friss	-Narancs	-Mandarin	-Banán
	S:0,0, E:47,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:10,8, C:8,8, Ca:0,0	S:0,0, E:28,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:6,3, C:5,4, Ca:5,4	S:0,0, E:30,0, ZS:1,1, T:0,0, F:0,4, CH:6,1, C:4,7, Ca:31,7	S:0,0, E:41,0, ZS:0,7, T:0,0, F:0,6, CH:8,8, C:8,1, Ca:20,7	S:0,0, E:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,6, CH:12,1, C:10,0, Ca:55,0
Ebéd	-Meggyleves (G) -Bolognai spagetti (G, L)	-Currys csirke (L) -Tört burgonya	-Limonádé -Sertéshúsfűjt (L, G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G)	-Natúr sertés szelet (G, L, T, Z, O) -Zöldborsófőzelék (L, G)	-Kapros harcsapaprikás (H, L, G) -Párolt bulgur (G)
	S:1,1, E:440,0, ZS:13,9, T:3,9, F:16,4, CH:45,2, C:0,9, Ca:74,3	S:1,0, E:314,0, ZS:11,0, T:0,8, F:15,2, CH:34,2, C:0,8, Ca:19,7	S:1,5, E:465,0, ZS:18,2, T:9,1, F:21,3, CH:31,8, C:0,7, Ca:55,3	S:1,9, E:294,0, ZS:13,9, T:0,0, F:17,6, CH:25,7, C:0,1, Ca:113,1	S:0,5, E:392,0, ZS:10,5, T:1,1, F:14,6, CH:32,8, C:0,6, Ca:2,3
Uzsonna	-Házi barackos joghurt (L) -Korpás kifli 1/2 (G, L)	-Gyümölcsös pite (T, G, L) -Tehéntej 2,8% (L)	-Pogácsa ömlesztett (G, L, T, S) -Körte	-Pizzás csiga (G, L, K) -Tehéntej 2,8% (L)	-Meggyes túrókrém (édes) (L) -Teljes kiőrlésű kifli 1/2 (G)
	S:0,9, E:191,0, ZS:3,8, T:0,1, F:5,6, CH:28,6, C:5,1, Ca:9,0	S:0,3, E:384,0, ZS:9,3, T:7,6, F:11,5, CH:38,0, C:10,1, Ca:251,3	S:0,8, E:178,0, ZS:6,7, T:2,8, F:3,5, CH:25,6, C:9,5, Ca:0,0	S:1,1, E:331,0, ZS:13,6, T:9,4, F:14,0, CH:21,9, C:9,2, Ca:228,0	S:0,4, E:169,0, ZS:3,5, T:2,6, F:9,3, CH:21,9, C:1,6, Ca:35,9
Összesen	S:2,9, E:949,0, ZS:22,9, T:8,5, F:32,2, CH:115,3, C:27,6, Ca:332,2	S:2,3, E:907,0, ZS:24,9, T:12,6, F:37,3, CH:87,2, C:25,7, Ca:506,4	S:3,2, E:810,0, ZS:29,7, T:11,9, F:29,5, CH:92,1, C:15,7, Ca:90,6	S:4,6, E:939,0, ZS:39,7, T:17,4, F:44,4, CH:69,5, C:28,6, Ca:590,2	S:1,2, E:834,0, ZS:17,9, T:3,8, F:33,2, CH:104,4, C:13,9, Ca:288,0

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2024.04.01.	Kedd 2024.04.02.	Szerda 2024.04.03.	Csütörtök 2024.04.04.	Péntek 2024.04.05.
Reggeli	-Tehéntej 2,8% (L) -Zala felvágott -Margarinos kenyér tkő (G, L) -Uborka	-Tehéntej 2,8% (L) -Kukoricapehely (G)	-Tejeskávé 2,8 % (L, G) -Olasz felvágott -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Retek, póréhagyma, zöldség	-Kakaós tej 2,8% (L) -Medve sajt (L) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Paprika, paradicsom, uborka	-Tehéntej 2,8% (L) -Gabonagolyó (G)
	S:1,9, E:296,0, ZS:7,8, T:4,9, F:15,4, CH:23,5, C:9,5, Ca:237,0	S:0,2, E:187,0, ZS:2,3, T:3,4, F:8,3, CH:16,6, C:10,6, Ca:228,0	S:1,0, E:247,0, ZS:5,2, T:4,5, F:12,2, CH:21,0, C:9,3, Ca:256,4	S:1,0, E:254,0, ZS:6,2, T:5,8, F:11,6, CH:21,1, C:9,2, Ca:233,8	S:0,2, E:187,0, ZS:2,9, T:3,7, F:8,3, CH:15,4, C:14,8, Ca:228,0
Tízórai	-Narancs	-Alma, friss	-Alma, friss	-Mandarin	-Gyümölcssaláta
	S:0,0, E:30,0, ZS:1,1, T:0,0, F:0,4, CH:6,1, C:4,7, Ca:31,7	S:0,0, E:28,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:6,3, C:5,4, Ca:5,4	S:0,0, E:28,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:6,3, C:5,4, Ca:5,4	S:0,0, E:41,0, ZS:0,7, T:0,0, F:0,6, CH:8,8, C:8,1, Ca:20,7	S:0,0, E:39,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,4, CH:6,6, C:7,6, Ca:24,4
Ebéd	-Vadas mártás sertéshússal (G, L, M) -Tésztaköret durum (G)	-Brokkolikrém leves (L, G, T) -Brassói feltét -Burgonyapüré (L)	-Csikóstokány sertéshúsból (L, G) -Párolt rizs	-Zöldségleves (G) -Főtt tojás (T) -Parajfőzelék (G, L) -Alma, friss	-Magyaros karfiollevés (G, Z) -Mákos metélt (G) -Mandarin
	S:0,6, E:442,0, ZS:14,9, T:5,5, F:15,9, CH:44,4, C:1,3, Ca:14,0	S:1,8, E:528,0, ZS:27,0, T:5,8, F:16,3, CH:39,3, C:0,4, Ca:68,7	S:1,0, E:374,0, ZS:11,7, T:6,2, F:13,5, CH:38,1, C:0,6, Ca:7,2	S:1,3, E:389,0, ZS:21,0, T:0,0, F:21,5, CH:27,5, C:8,2, Ca:210,4	S:1,6, E:467,0, ZS:17,6, T:0,6, F:10,7, CH:63,1, C:9,0, Ca:151,0
Uzsonna	-Sült zellerkrém (Z, L, M, T) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Paradicsom	-Tojáskrém (T, M, L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L)	-Mogyorókrém (G, L, O, D) -Graham kenyér (búza) (G, L)	-Házi meggyes joghurt (L) -Háztartási keksz (G)	-Teljes kiőrlésű pizzás csiga 50g (G, L, T, O, D, M, S) -Tehéntej 2,8% (L)
	S:0,9, E:111,0, ZS:2,5, T:1,3, F:3,0, CH:14,6, C:0,7, Ca:12,8	S:1,5, E:182,0, ZS:11,5, T:2,1, F:7,5, CH:7,4, C:1,1, Ca:16,5	S:0,7, E:222,0, ZS:6,8, T:1,3, F:5,0, CH:25,2, C:7,3, Ca:10,0	S:0,1, E:146,0, ZS:4,2, T:0,3, F:4,7, CH:21,0, C:1,8, Ca:15,7	S:0,7, E:206,0, ZS:5,1, T:3,9, F:8,4, CH:22,0, C:7,6, Ca:114,0
Összesen	S:3,4, E:878,0, ZS:26,3, T:11,7, F:34,7, CH:88,7, C:16,2, Ca:295,5	S:3,5, E:925,0, ZS:41,2, T:11,3, F:32,5, CH:69,5, C:17,5, Ca:318,6	S:2,7, E:871,0, ZS:24,1, T:12,1, F:31,1, CH:90,6, C:22,6, Ca:278,9	S:2,4, E:830,0, ZS:32,1, T:6,1, F:38,5, CH:78,4, C:27,3, Ca:480,5	S:2,6, E:900,0, ZS:25,7, T:8,2, F:27,9, CH:107,2, C:38,9, Ca:517,4

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	