

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.
<b>Reggeli</b>	-Rizsital -Kukoricapehely (G)	-Citromos tea -Sült sonka -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma	-Rizsital -Méz 20 g -Margarinos kenyér tejmentes (G)	-Kávés rizsital (G) -Olasz felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka	-Rizsital -Kukoricapehely (G)
	S:0,4, E:172,0, ZS:1,1, T:0,2, F:7,3, CH:32,6, C:0,3, Ca:24,8	S:0,2, E:311,0, ZS:1,9, T:0,2, F:5,4, CH:62,1, C:21,6, Ca:0,0	S:0,5, E:301,0, ZS:5,2, T:1,5, F:7,5, CH:46,9, C:8,9, Ca:9,0	S:0,2, E:215,0, ZS:1,5, T:0,2, F:3,6, CH:39,8, C:6,2, Ca:0,0	S:0,6, E:278,0, ZS:2,3, T:0,4, F:9,2, CH:47,7, C:5,0, Ca:24,8
<b>Tízórai</b>	-Narancs	-Mandarin	-Alma, friss	-Narancs	-Alma, friss
	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: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:28,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:6,3, C:5,4, Ca:5,4
<b>Ebéd</b>	-Kapros harcsapaprikás tejmentes (H, G) -Tésztaköret durum (G)	-Burgonyaleves főtt tojással tejmentes (fehér) (G, Z, T) -Grízes metélt tojásmentes (G)	-Almaleves tejmentes (G) -Rakott karfiol pulykahússal tej- tojásmentes	-Natúr sertés szelet diéta (G) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Rozskenyér (G)	-Csirkeraguleves (Z, G) -Sonkás rakott metélt tej-, tojásmentes (G)
	S:1,0, E:392,0, ZS:6,4, T:0,0, F:15,8, CH:39,0, C:0,0, Ca:2,1	S:2,1, E:472,0, ZS:7,9, T:0,0, F:11,3, CH:84,8, C:16,2, Ca:22,0	S:1,3, E:271,0, ZS:7,8, T:0,1, F:10,8, CH:32,6, C:5,6, Ca:10,7	S:1,1, E:367,0, ZS:12,3, T:0,0, F:16,5, CH:40,5, C:1,1, Ca:34,8	S:1,9, E:489,0, ZS:19,5, T:0,2, F:21,3, CH:51,3, C:4,7, Ca:13,1
<b>Uzsonna</b>	-Főtt virsli allergénmentes -Margarinos rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma	-Rizsdesszert (O, D) -Abonett (2 db)	-Sült zellerkrém tejmentes (Z, M) -Rozskenyér (G)	-Gyümölcsös tejbedara tejmentes (G)	-Harcsapástétom (H) -Rozskenyér (G) -Paprika
	S:1,1, E:226,0, ZS:9,4, T:3,7, F:8,7, CH:25,9, C:0,2, Ca:24,8	S:0,2, E:170,0, ZS:3,8, T:0,4, F:1,6, CH:31,9, C:12,0, Ca:0,0	S:0,5, E:140,0, ZS:1,4, T:0,1, F:4,0, CH:26,1, C:0,8, Ca:8,8	S:0,3, E:237,0, ZS:2,0, T:0,3, F:3,1, CH:43,6, C:8,3, Ca:5,2	S:0,3, E:185,0, ZS:5,8, T:0,8, F:5,8, CH:24,7, C:0,2, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:2,5, E:820,0, ZS:18,0, T:3,9, F:32,3, CH:103,6, C:5,2, Ca:83,2	S:2,5, E:993,0, ZS:14,3, T:0,7, F:19,0, CH:187,6, C:57,8, Ca:42,7	S:2,3, E:740,0, ZS:14,8, T:1,7, F:22,7, CH:111,9, C:20,8, Ca:33,9	S:1,7, E:848,0, ZS:16,8, T:0,5, F:23,6, CH:130,0, C:20,3, Ca:71,7	S:2,8, E:980,0, ZS:28,0, T:1,4, F:36,6, CH:130,0, C:15,3, Ca:43,3

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

## Jelmagyarázat:

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)

## 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: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

Bölcsoédés (1-3 év)	Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.
<b>Reggeli</b>	-Rizsital -Sült sonka -Rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma	-Gyümölcsstea -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom	-Kávés rizsital (G) -Olasz felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paradicsom	-Rizsital -Növényi alapú sajthelyettesítő -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma	-Mézestea -Olasz felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma
	S:0,4, E:168,0, ZS:2,4, T:0,8, F:5,2, CH:29,8, C:0,3, Ca:0,5	S:0,5, E:300,0, ZS:5,2, T:1,5, F:7,1, CH:46,3, C:8,9, Ca:0,5	S:0,8, E:333,0, ZS:7,2, T:0,2, F:6,8, CH:53,0, C:5,0, Ca:24,8	S:0,4, E:200,0, ZS:3,3, T:1,1, F:6,7, CH:35,6, C:1,7, Ca:24,8	S:0,6, E:333,0, ZS:5,4, T:1,0, F:12,1, CH:57,9, C:10,6, Ca:24,8
<b>Tízórai</b>	-Alma, friss	-Mandarin	-Alma, friss	-Uborka	-Narancs
	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:28,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:6,3, C:5,4, Ca:5,4	S:0,0, E:6,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,5, CH:0,9, C:0,0, Ca:9,0	S:0,0, E:30,0, ZS:1,1, T:0,0, F:0,4, CH:6,1, C:4,7, Ca:31,7
<b>Ebéd</b>	-Csikóstokány sertéshúsból tejmentes (G) -Párolt bulgur (G) -Vegyes vágott (M, K)	-Sárgarépa krémleves tejmentes (G) -Brassói aprópecsenye -Vegyes vágott (M, K)	-Tojásos leves (G, T) -Csirkemáj rizottó tejmentes -Körte	-Milánói makaróni tejmentes, tojásmentes (G) -Rozskenyér (G)	-Magyaros zöldbaleves (G, Z) -Tejbedara tejmentes (G) -Mandarin
	S:1,9, E:359,0, ZS:13,5, T:5,0, F:14,9, CH:34,7, C:1,7, Ca:3,6	S:2,6, E:403,0, ZS:11,9, T:5,8, F:16,1, CH:43,1, C:4,3, Ca:27,5	S:1,9, E:390,0, ZS:12,2, T:0,1, F:17,9, CH:52,3, C:8,9, Ca:25,2	S:1,0, E:436,0, ZS:10,8, T:0,0, F:18,8, CH:56,6, C:1,2, Ca:1,5	S:0,9, E:360,0, ZS:8,1, T:0,4, F:5,9, CH:58,6, C:16,2, Ca:31,8
<b>Uzsonna</b>	-Tejbe zabpehely tejmentes (G)	-Sült alma -Abonett (2 db)	-Növényi alapú sajthelyettesítő -Rozskenyér (G) -Paprika	-Gyümölcsrizs tejmentes	-Tonhalas szendvics tejmentes, tojásmentes (H, M, G) -Paradicsom
	S:0,3, E:207,0, ZS:3,2, T:0,4, F:4,5, CH:32,1, C:7,9, Ca:12,4	S:0,1, E:81,0, ZS:0,6, T:0,0, F:1,4, CH:18,2, C:5,5, Ca:5,4	S:0,5, E:183,0, ZS:5,7, T:0,0, F:4,1, CH:28,1, C:0,2, Ca:0,0	S:0,3, E:245,0, ZS:1,5, T:0,3, F:3,7, CH:47,6, C:7,4, Ca:7,1	S:0,3, E:103,0, ZS:3,0, T:0,5, F:3,7, CH:14,1, C:0,2, Ca:0,7
<b>Összesen</b>	S:2,6, E:761,0, ZS:19,4, T:6,2, F:24,9, CH:102,9, C:15,3, Ca:21,8	S:3,1, E:825,0, ZS:18,4, T:7,3, F:25,2, CH:116,4, C:26,9, Ca:54,1	S:3,2, E:934,0, ZS:25,5, T:0,3, F:29,1, CH:139,6, C:19,4, Ca:55,3	S:1,7, E:887,0, ZS:15,7, T:1,5, F:29,7, CH:140,7, C:10,2, Ca:42,3	S:1,8, E:826,0, ZS:17,6, T:2,0, F:22,1, CH:136,6, C:31,6, Ca:88,9

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	