

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2024.05.20.	Kedd 2024.05.21.	Szerda 2024.05.22.	Csütörtök 2024.05.23.	Péntek 2024.05.24.
<b>Reggeli</b>	-Kakaós rizsital -Olasz felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Zöldhagyma	-Rizsital -Kukoricapehely (G)	-Rizsital -Olasz felvágott -Rozskenyér (G) -Retek, hónapos	-Kakaós rizsital -Növényi alapú sajthelyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka	-Gyümölcsstea -Csirkemell sonka -Margarinos rozskenyér (G) -sárgarépakarika
	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:286,0, ZS:4,5, T:1,3, F:7,8, CH:46,1, C:5,0, Ca:16,5	S:0,7, E:358,0, ZS:8,6, T:0,3, F:9,2, CH:59,8, C:10,5, Ca:1,9	S:0,3, E:154,0, ZS:0,9, T:0,1, F:5,0, CH:31,0, C:0,7, Ca:3,2	S:0,3, E:234,0, ZS:5,8, T:2,0, F:5,3, CH:37,6, C:0,3, Ca:1,9
<b>Tízórai</b>	-Körte	-Eper	-Banán	-Alma, friss	-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:44,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:10,2, C:0,0, Ca:25,3	S:0,0, E:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,6, CH:12,1, C:10,0, Ca:55,0	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:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,6, CH:12,1, C:10,0, Ca:55,0
<b>Ebéd</b>	-Karlábé leves (Z) -Tavaszi rakott harcsa tejmentes (H, G)	-Natúr sertés szelet diéta (G) -Kapros tökfőzelék tejmentes (G)	-Debreceni tokány -Párolt bulgur (G)	-Paradicsomleves tojásmentes (G) -Sült csirkecomb diéta -Tört burgonya -Káposztasaláta	-Sertésraguleves (Z) -Mákos kevert sütemény tej-, tojásmentes (G) -Alma, friss
	S:1,2, E:408,0, ZS:8,4, T:0,5, F:16,8, CH:37,8, C:3,4, Ca:9,3	S:1,6, E:226,0, ZS:11,9, T:0,0, F:12,5, CH:15,4, C:0,1, Ca:21,5	S:0,5, E:361,0, ZS:16,7, T:4,0, F:13,6, CH:31,2, C:0,2, Ca:2,5	S:2,6, E:386,0, ZS:11,8, T:0,0, F:16,2, CH:47,7, C:2,8, Ca:38,5	S:0,6, E:532,0, ZS:11,7, T:3,6, F:15,2, CH:81,6, C:9,7, Ca:111,8
<b>Uzsonna</b>	-Harcsapástétomos kenyér (H, G) -Uborka	-Méz 20 g -Margarin tejmentes -Rozskenyér (G)	-Sült alma -Abonett (2 db)	-Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S)
	S:0,3, E:203,0, ZS:5,8, T:0,8, F:6,3, CH:28,8, C:0,2, Ca:9,0	S:0,0, E:167,0, ZS:0,5, T:0,0, F:3,2, CH:38,0, C:16,8, Ca:0,0	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:0,4, E:139,0, ZS:2,4, T:0,8, F:5,2, CH:22,7, C:0,2, Ca:0,5	S:1,5, E:169,0, ZS:1,8, T:0,2, F:5,5, CH:31,1, C:0,4, Ca:4,9
<b>Összesen</b>	S:1,7, E:874,0, ZS:15,7, T:1,5, F:27,0, CH:117,2, C:18,6, Ca:18,3	S:2,1, E:723,0, ZS:17,0, T:1,4, F:24,0, CH:109,7, C:21,9, Ca:63,3	S:1,4, E:852,0, ZS:25,9, T:4,3, F:24,9, CH:121,3, C:26,3, Ca:64,8	S:3,3, E:707,0, ZS:15,4, T:0,9, F:26,8, CH:107,7, C:9,1, Ca:47,5	S:2,5, E:988,0, ZS:19,4, T:5,8, F:26,7, CH:162,4, C:20,4, Ca:173,5

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	

Bölcsoédés (1-3 év)	Hétfő 2024.05.27.	Kedd 2024.05.28.	Szerda 2024.05.29.	Csütörtök 2024.05.30.	Péntek 2024.05.31.
<b>Reggeli</b>	-Limonádé -Májkrém all. mentes -Rozskenyér (G) -Paradicsom  S:0,2, E:311,0, ZS:1,9, T:0,2, F:5,4, CH:62,1, C:21,6, Ca:0,0	-Rizsital -Méz 20 g -Margarinos rozskenyér (G)  S:0,7, E:343,0, ZS:7,6, T:1,8, F:10,3, CH:48,8, C:8,9, Ca:24,8	-Kávés rizsital (G) -Zala felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma  S:0,8, E:358,0, ZS:8,6, T:0,3, F:9,1, CH:60,2, C:11,1, Ca:3,2	-Kakaós rizsital -Növényi alapú sajthelyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -sárgarépakarika  S:0,3, E:169,0, ZS:1,0, T:0,1, F:6,2, CH:33,0, C:0,2, Ca:24,8	-Citromos tea -Csirkemell sonka -Margarinos rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma  S:0,5, E:338,0, ZS:7,1, T:1,0, F:7,8, CH:51,3, C:5,0, Ca:0,0
<b>Tízórai</b>	-Alma, friss  S:0,0, E:28,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:6,3, C:5,4, Ca:5,4	-Körte  S:0,0, E:47,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:10,8, C:8,8, Ca:0,0	-Alma, friss  S:0,0, E:28,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:6,3, C:5,4, Ca:5,4	-Gyümölcssaláta  S:0,0, E:39,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,4, CH:6,6, C:7,6, Ca:24,4	-Körte  S:0,0, E:47,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:10,8, C:8,8, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	-Hentestokány sertéshúsból tejmentes (G) -Párolt rizs  S:1,6, E:395,0, ZS:15,4, T:5,0, F:13,3, CH:37,6, C:0,5, Ca:7,0	-Natúr sertés szelet diéta (G) -Parajfőzelék tejmentes (G)  S:1,6, E:242,0, ZS:12,1, T:0,1, F:13,4, CH:15,6, C:2,9, Ca:81,4	-Zellerkrémleves tej- tojásmentes (G, Z) -Magyaros burgonyás tarhonya húsmentes (G) -Fejes saláta  S:3,4, E:308,0, ZS:8,2, T:0,0, F:7,2, CH:48,9, C:0,1, Ca:38,9	-Lebbencsleves tojásmentes (G) -Fokhagymás flekken diéta (G) -Brazil főzelék tejmentes (G)  S:2,3, E:375,0, ZS:13,0, T:0,1, F:20,6, CH:43,6, C:4,0, Ca:31,2	-Bolognai spagetti tej- és tojásmentes (G) -Alma, friss  S:1,2, E:430,0, ZS:14,4, T:4,4, F:14,7, CH:42,9, C:6,3, Ca:6,9
<b>Uzsonna</b>	-Gyümölcsös tejbedara tejmentes (G)  S:0,3, E:237,0, ZS:2,0, T:0,3, F:3,1, CH:43,6, C:8,3, Ca:5,2	-Sült sonka -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka  S:0,3, E:131,0, ZS:1,0, T:0,2, F:6,4, CH:23,3, C:0,2, Ca:9,0	-Szárnyas májkrém (M) -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom  S:0,5, E:142,0, ZS:1,3, T:0,0, F:7,1, CH:23,5, C:0,2, Ca:1,5	-Lekvár 25 g -Margarinos rozskenyér (G)  S:0,0, E:176,0, ZS:0,5, T:0,0, F:3,4, CH:38,3, C:15,9, Ca:0,0	-Rizsdesszert (O, D) -Abonett (2 db)  S:0,2, E:170,0, ZS:3,8, T:0,4, F:1,6, CH:31,9, C:12,0, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:2,1, E:970,0, ZS:19,5, T:5,6, F:22,2, CH:149,6, C:35,8, Ca:17,6	S:2,7, E:763,0, ZS:20,8, T:2,1, F:30,6, CH:98,5, C:20,8, Ca:115,1	S:4,6, E:836,0, ZS:18,5, T:0,3, F:23,9, CH:138,9, C:16,8, Ca:49,0	S:2,7, E:759,0, ZS:14,7, T:0,3, F:30,7, CH:121,6, C:27,7, Ca:80,3	S:2,0, E:985,0, ZS:25,5, T:5,9, F:24,5, CH:136,9, C:32,1, Ca:6,9

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	