

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
Reggeli	-Tehéntej 2,8% (L) -Méz -Kalács, foszlós (G, L, T)	-Tehéntej 2,8% (L) -Tarja felvágott -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Uborka	-Citromos tea -Lapka sajt (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -jégcsapretek	-Tejeskávé 2,8 % (L, G) -Főtt virsli allergénmentes -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Paradicsom	-Mézestea -Tejbezábpehely (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:204,0, ZS:4,3, T:4,2, F:11,0, CH:13,5, C:9,3, Ca:240,6	S:0,9, E:117,0, ZS:3,7, T:0,0, F:3,9, CH:24,3, C:1,0, Ca:0,0	S:2,0, E:385,0, ZS:12,3, T:7,6, F:17,0, CH:31,8, C:9,4, 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:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:12,0, C:9,8, Ca:0,0	S:0,0, E:31,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:7,0, C:6,0, Ca:6,0	S:0,0, E:41,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:8,5, C:6,5, Ca:44,0	S:0,0, E:45,0, ZS:0,8, T:0,0, F:0,7, CH:9,8, C:9,0, Ca:23,0	S:0,1, E:105,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,3, CH:24,2, C:20,0, Ca:110,0
Ebéd	-Almaleves mir. (G) -Bolognai spagetti (G, L)	-Kapros harcsapaprikás (H, L, G) -Párolt bulgur (G)	-Limonádé -Burgonyás tarhonya (G)	-Natúr sertés szelet (G, L, T, Z, O) -Zöldborsófőzelék (L, G)	-Gulyásleves (G) -Grízes metélt (G)
	S:1,0, E:432,0, ZS:12,2, T:4,3, F:16,8, CH:44,2, C:3,6, Ca:63,1	S:0,5, E:390,0, ZS:10,5, T:1,1, F:14,6, CH:32,7, C:0,6, Ca:2,3	S:0,6, E:459,0, ZS:14,7, T:4,7, F:14,1, CH:54,5, C:0,1, Ca:12,5	S:1,2, E:290,0, ZS:13,9, T:0,1, F:17,3, CH:25,1, C:0,1, Ca:113,1	S:1,0, E:471,0, ZS:11,0, T:2,1, F:12,4, CH:72,1, C:10,1, Ca:11,6
Uzsonna	-Házi barackos joghurt (L) -Korpás kifli 1/2 (G, L)	-Mákos pite omlós 50g (G, L, T, D) -Tehéntej 2,8% (L)	-Kenőmájas (O) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Paprika	-Meggyes túrókrém (édes) (L) -Kifli, vajás 1/2 (G, L)	-Pogácsa ömlesztett (G, L, T, S) -Körte
	S:0,9, E:176,0, ZS:3,1, T:0,1, F:4,9, CH:27,8, C:3,9, Ca:9,6	S:0,3, E:298,0, ZS:11,1, T:4,8, F:7,4, CH:33,0, C:17,1, Ca:114,0	S:0,4, E:162,0, ZS:7,4, T:0,0, F:7,2, CH:15,6, C:0,1, Ca:3,6	S:0,2, E:114,0, ZS:3,1, T:2,8, F:6,9, CH:12,5, C:2,5, Ca:35,9	S:0,6, E:133,0, ZS:5,0, T:2,1, F:2,6, CH:19,1, C:7,0, Ca:0,0
Összesen	S:2,8, E:931,0, ZS:20,6, T:8,9, F:31,9, CH:114,7, C:30,1, Ca:321,4	S:1,8, E:923,0, ZS:26,4, T:10,0, F:33,4, CH:86,2, C:33,0, Ca:362,9	S:1,9, E:780,0, ZS:27,4, T:4,7, F:25,8, CH:102,9, C:7,7, Ca:60,1	S:3,4, E:834,0, ZS:30,1, T:10,5, F:41,9, CH:79,3, C:20,9, Ca:400,4	S:1,8, E:930,0, ZS:19,9, T:4,4, F:24,8, CH:152,9, C:38,8, Ca:316,5

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	

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.
Reggeli	-Tehéntej 2,8% (L) -Gabonagolyó (G)	-Tejeskávé 2,8 % (L, G) -Olasz felvágott -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma	-Tehéntej 2,8% (L) -Kukoricapehely (G)	-Kakaós tej 2,8% (L) -Medve sajt (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Tehéntej 2,8% (L) -Zala felvágott -Margarinos kenyér tkő (G, L) -Uborka
	S:0,2, E:187,0, ZS:2,9, T:3,7, F:8,3, CH:15,4, C:14,8, 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:0,2, E:187,0, ZS:2,3, T:3,4, F:8,3, CH:16,6, C:10,6, Ca:228,0	S:0,6, E:298,0, ZS:6,3, T:5,8, F:12,7, CH:29,7, C:9,4, Ca:228,8	S:1,9, E:296,0, ZS:7,8, T:4,9, F:15,4, CH:23,5, C:9,5, Ca:237,0
Tízórai	-Narancs	-Alma, friss	-Gyümölessaláta	-Mandarin	-Alma, friss
	S:0,0, E:41,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:8,5, C:6,5, Ca:44,0	S:0,0, E:31,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:7,0, C:6,0, Ca:6,0	S:0,0, E:39,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,4, CH:6,6, C:7,6, Ca:24,4	S:0,0, E:45,0, ZS:0,8, T:0,0, F:0,7, CH:9,8, C:9,0, Ca:23,0	S:0,0, E:31,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:7,0, C:6,0, Ca:6,0
Ebéd	-Vadas mártás sertéshússal (G, L, M) -Tésztaköret durum (G)	-Zöldbabfőzelék (L, G) -Csirkehús-felfűjt (L, G, T) -Túró rudi (L)	-Csikóstokány sertéshúsból (L, G) -Párolt rizs -Savanyú uborka	-Zöldségleves (G) -Főtt tojás (T) -Parajfőzelék (G, L) -Alma, friss	-Szárzabbaleves (Z, G) -Tejberizs (L) -Mandarin
	S:0,6, E:479,0, ZS:15,1, T:5,5, F:17,1, CH:51,4, C:1,3, Ca:14,0	S:0,2, E:261,0, ZS:9,9, T:1,3, F:20,5, CH:17,9, C:0,5, Ca:47,3	S:1,2, E:380,0, ZS:11,7, T:6,3, F:13,8, CH:39,1, C:1,6, Ca:7,2	S:0,9, E:287,0, ZS:14,0, T:0,1, F:13,6, CH:26,3, C:8,4, Ca:187,3	S:0,7, E:424,0, ZS:9,4, T:0,9, F:14,3, CH:69,7, C:9,4, Ca:209,4
Uzsonna	-Sült zellerkrém (Z, L, M, T) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Paradicsom	-Tojáskrém (T, M, L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L)	-Magyaros vajkrém (L) -Graham kenyér (búza) (G, L) -Uborka	-Házi cseresznyés joghurt (L) -Háztartási keksz (G)	-Teljes kiőrlésű pizzás csiga 50g (G, L, T, O, D, M, S)
	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:1,6, E:213,0, ZS:13,2, T:2,1, F:9,6, CH:8,8, C:1,1, Ca:22,0	S:0,8, E:147,0, ZS:3,5, T:2,0, F:5,3, CH:23,1, C:0,4, Ca:19,0	S:0,1, E:141,0, ZS:3,7, T:0,3, F:4,5, CH:21,1, C:1,8, Ca:9,8	S:0,6, E:150,0, ZS:4,0, T:2,2, F:5,0, CH:22,0, C:3,0, Ca:0,0
Összesen	S:1,7, E:818,0, ZS:22,0, T:10,5, F:29,0, CH:90,0, C:23,2, Ca:298,8	S:2,9, E:751,0, ZS:28,8, T:7,9, F:42,7, CH:54,6, C:17,0, Ca:331,7	S:2,2, E:753,0, ZS:17,7, T:11,6, F:27,8, CH:85,4, C:20,1, Ca:278,6	S:1,5, E:771,0, ZS:24,8, T:6,1, F:31,6, CH:87,0, C:28,6, Ca:448,9	S:3,2, E:900,0, ZS:21,5, T:8,0, F:35,1, CH:122,2, C:27,9, Ca:452,4

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: 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, kén-dioxid	