

<i>Bölcsődés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2025.03.31.	<i>Kedd</i> 2025.04.01.	<i>Szerda</i> 2025.04.02.	<i>Csütörtök</i> 2025.04.03.	<i>Péntek</i> 2025.04.04.
<i>Reggeli</i>	-Citromos tea -Csülök felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Uborka S:0,0, E:166,0, ZS:2,9, T:0,0, F:4,8, CH:30,4, C:0,3, Ca:9,0	-Rizsital -Méz 20 g -Margarinos kenyér tejmentes (G) S:0,2, E:311,0, ZS:1,9, T:0,2, F:5,4, CH:62,1, C:21,6, Ca:0,0	-Kakaós rizsital -Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka S:0,8, E:360,0, ZS:8,6, T:0,3, F:9,5, CH:60,2, C:10,5, Ca:9,0	-Citromos tea -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka S:0,4, E:167,0, ZS:2,4, T:0,8, F:5,4, CH:30,1, C:0,3, Ca:1,9	-Rizsital -Csülök felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paradicsom S:0,2, E:276,0, ZS:4,2, T:0,2, F:6,3, CH:45,7, C:5,1, Ca:0,5
<i>Tízórai</i>	-Körte S:0,0, E:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:12,0, C:9,8, Ca:0,0	-Alma, friss S:0,0, E:31,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:7,0, C:6,0, Ca:6,0	-Körte S:0,0, E:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:12,0, C:9,8, Ca:0,0	-Mandarin S:0,0, E:45,0, ZS:0,8, T:0,0, F:0,7, CH:9,8, C:9,0, Ca:23,0	-Alma, friss S:0,0, E:31,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:7,0, C:6,0, Ca:6,0
<i>Ebéd</i>	-Almaleves tejmentes (G) -Bolognai spagetti tej- és tojásmentes (G) S:1,5, E:497,0, ZS:14,7, T:4,5, F:15,2, CH:53,5, C:5,4, Ca:6,2	-Kapros harcsapaprikás tejmentes (H, G) -Párolt bulgur (G) S:1,0, E:335,0, ZS:6,0, T:0,1, F:14,1, CH:32,4, C:0,2, Ca:2,3	-Limonádé -Burgonyás tarhonya (G) S:0,6, E:459,0, ZS:14,7, T:4,7, F:14,1, CH:54,5, C:0,1, Ca:12,5	-Natúr sertés szelet diéta (G) -Zöldborsófőzelék tejmentes (G) S:1,6, E:301,0, ZS:13,5, T:0,2, F:15,3, CH:27,4, C:3,9, Ca:21,9	-Gulyásleves (pulyka) -Grizes metélt tojásmentes (G) S:1,5, E:469,0, ZS:10,9, T:0,0, F:12,6, CH:75,8, C:16,3, Ca:10,7
<i>Uzsonna</i>	-Pudingos keksz tejmentes (O) S:0,3, E:318,0, ZS:6,3, T:1,4, F:3,5, CH:54,4, C:9,8, Ca:0,0	-Gyümölcsös pite tej-tojásmentes (G) S:0,0, E:166,0, ZS:0,6, T:0,2, F:2,5, CH:37,2, C:1,2, Ca:3,5	-Harcsapástétomos kenyér (H, G) -Paradicsom -Uborka S:0,3, E:202,0, ZS:5,7, T:0,8, F:5,8, CH:28,1, C:0,2, Ca:0,5	-Főtt virsli allergénmentes -Rozskenyér (G) -Uborka S:1,0, E:208,0, ZS:9,2, T:3,6, F:7,7, CH:22,9, C:0,2, Ca:9,0	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S) -Alma (Jonatán) 125 g S:1,5, E:175,0, ZS:1,9, T:0,4, F:4,8, CH:33,5, C:4,1, Ca:8,6
<i>Összesen</i>	S:1,8, E:1 032,0, ZS:24,1, T:5,9, F:23,8, CH:150,3, C:25,2, Ca:15,2	S:1,2, E:843,0, ZS:8,9, T:0,5, F:22,4, CH:138,8, C:28,9, Ca:11,8	S:1,7, E:1 074,0, ZS:29,2, T:5,8, F:29,9, CH:154,8, C:20,7, Ca:22,0	S:3,0, E:721,0, ZS:26,0, T:4,6, F:29,1, CH:90,3, C:13,4, Ca:55,8	S:3,2, E:950,0, ZS:17,5, T:0,6, F:24,1, CH:162,0, C:31,5, Ca:25,8

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

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	-Mézestea -Zala felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka S:0,5, E:217,0, ZS:5,5, T:1,4, F:7,8, CH:33,4, C:1,6, Ca:9,0	-Mézestea -Sült sonka -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paprika S:0,4, E:182,0, ZS:1,3, T:0,2, F:7,2, CH:35,5, C:1,7, Ca:0,0	-Rizsital -Kukoricapehely (G) S:0,2, E:215,0, ZS:1,5, T:0,2, F:3,6, CH:39,8, C:6,2, Ca:0,0	-Citromos tea -Olasz felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paprika S:0,3, E:192,0, ZS:3,5, T:1,1, F:6,5, CH:32,9, C:0,2, Ca:0,0	-Rizsital -Kukoricapehely (G) S:0,2, E:215,0, ZS:1,5, T:0,2, F:3,6, CH:39,8, C:6,2, Ca:0,0
Tízórai	-Körte S:0,0, E:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:12,0, C:9,8, Ca:0,0	-Alma, friss S:0,0, E:31,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:7,0, C:6,0, Ca:6,0	-Körte S:0,0, E:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:12,0, C:9,8, Ca:0,0	-Alma, friss S:0,0, E:31,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:7,0, C:6,0, Ca:6,0	-Körte S:0,0, E:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:12,0, C:9,8, Ca:0,0
Ebéd	-Vadas mártás pulykahússal tejmentes (G, M) -Tésztaköret durum (G) S:1,2, E:427,0, ZS:10,1, T:0,2, F:19,0, CH:58,7, C:2,9, Ca:43,4	-Natúr sertés szelet diéta (G) -Zöldbabfőzelék tejmentes (G) S:1,3, E:192,0, ZS:10,6, T:0,0, F:12,6, CH:10,3, C:0,0, Ca:1,3	-Csikóstokány sertéshúsból tejmentes (G) -Párolt rizs -Savanyú uborka S:1,2, E:358,0, ZS:11,1, T:5,1, F:13,3, CH:38,8, C:1,1, Ca:7,2	-Zöldségleves tojásmentes (G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Parajfőzelék tejmentes (G) -Alma, friss S:2,5, E:339,0, ZS:16,8, T:0,2, F:15,1, CH:28,5, C:11,4, Ca:98,2	-Szárzabableves (Z, G) -Tejberizs tejmentes -Mandarin S:0,6, E:445,0, ZS:8,8, T:1,2, F:10,8, CH:73,9, C:16,2, Ca:50,3
Uzsonna	-Sült zellerkrém tejmentes (Z, M) -Rozskenyér (G) S:0,5, E:140,0, ZS:1,4, T:0,1, F:4,0, CH:26,1, C:0,8, Ca:8,8	-Tonhalas szendvics tejmentes, tojásmentes (H, M, G) S:0,3, E:105,0, ZS:3,0, T:0,5, F:4,1, CH:14,7, C:0,2, Ca:9,2	-Lekvár 25 g -Rozskenyér (G) S:0,0, E:170,0, ZS:0,4, T:0,0, F:3,2, CH:37,4, C:15,9, Ca:0,0	-Zabpelyhes tallér tejmentes (G) S:0,0, E:182,0, ZS:3,3, T:3,4, F:3,2, CH:35,1, C:1,8, Ca:10,1	-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
Összesen	S:2,2, E:835,0, ZS:17,2, T:1,7, F:31,3, CH:130,2, C:15,2, Ca:61,2	S:2,0, E:510,0, ZS:15,3, T:0,8, F:24,3, CH:67,5, C:7,9, Ca:16,5	S:1,4, E:796,0, ZS:13,0, T:5,3, F:20,5, CH:128,1, C:32,9, Ca:7,2	S:2,9, E:745,0, ZS:24,1, T:4,7, F:25,2, CH:103,4, C:19,4, Ca:114,3	S:1,1, E:949,0, ZS:12,4, T:1,7, F:17,9, CH:169,3, C:40,4, Ca:55,5

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	