

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>	--	-Tea -Zöldfűszeres vajkrém (L) -Félbarna kenyér (G) -Paradicsom	-Ívójoghurt (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G)	-Karamellás tej (L) -Brióskalács (G, L, T, O)	-Tea -Tonhalkrém (H, L) -Búzakenyér (G) -Zöldpaprika
	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,9, E:188,0, ZS:3,0, T:1,5, F:6,3, CH:32,7, C:6,1, Ca:12,8	S:1,2, E:166,0, ZS:1,3, T:0,2, F:6,5, CH:31,0, C:4,2, Ca:0,0	S:0,7, E:232,0, ZS:6,1, T:3,3, F:8,4, CH:35,2, C:10,8, Ca:144,0	S:0,7, E:217,0, ZS:4,6, T:1,8, F:9,2, CH:34,1, C:6,3, Ca:30,8
<b>Tízórai</b>	--	-Banán	-Narancs	-Ananász	-Homoktövis-almalé
	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:441,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,3, CH:24,2, C:0,0, Ca:110,0	S:0,1, E:57,0, ZS:0,3, T:0,0, F:0,8, CH:11,9, C:0,0, Ca:61,6	S:0,0, E:26,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,2, CH:6,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:110,0, ZS:1,1, T:0,1, F:0,9, CH:25,9, C:17,4, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	--	-Rakott burgonya (T, L, G) -Almakompót	-Húsgombóc leves (Z, T, G) -Sajtos tészta (G, T, L) -Alma	-Fasírozott (T, G) -Zöldbab főzelék (G, L)	-Lecsős csirkemáj -Párolt rizs
	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:2,1, E:382,0, ZS:12,5, T:4,6, F:16,3, CH:46,5, C:7,7, Ca:79,0	S:2,6, E:464,0, ZS:15,7, T:7,0, F:24,5, CH:54,6, C:1,5, Ca:37,1	S:3,2, E:193,0, ZS:7,6, T:2,2, F:13,2, CH:16,9, C:2,4, Ca:46,2	S:2,0, E:286,0, ZS:6,7, T:1,4, F:12,6, CH:42,2, C:2,3, Ca:28,4
<b>Uzsonna</b>	--	-Gyümölcs joghurt (L) -Sós perec (G, L, T, O)	-Tej (L) -Házi húskrém (L) -Búzakenyér (G) -Kígyóuborka	-Tea -Margarin (L) -Olasz felvágott (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Kápia paprika	-Tej (L) -Kockasajt (L) -Tejes kifli (G, L, O)
	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,8, E:290,0, ZS:7,4, T:4,3, F:9,5, CH:45,1, C:20,8, Ca:150,0	S:1,3, E:243,0, ZS:6,8, T:3,7, F:12,8, CH:32,7, C:6,0, Ca:191,4	S:1,6, E:245,0, ZS:7,1, T:1,7, F:9,3, CH:35,0, C:5,9, Ca:11,6	S:0,9, E:270,0, ZS:8,6, T:4,9, F:10,4, CH:37,6, C:7,0, Ca:144,0
<b>Összesen</b>	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:3,8, E:1 300,0, ZS:23,0, T:10,4, F:33,4, CH:148,5, C:34,6, Ca:351,8	S:5,1, E:931,0, ZS:24,0, T:10,9, F:44,6, CH:130,3, C:11,6, Ca:290,0	S:5,4, E:697,0, ZS:20,7, T:7,1, F:31,1, CH:93,1, C:19,1, Ca:201,8	S:3,7, E:882,0, ZS:21,0, T:8,2, F:33,2, CH:139,8, C:32,9, Ca:203,2

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az élemezésvezetőtől kérhető.

## Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)  
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)  
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)  
C: cukor (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