

Étlap

Bölcshódés (1-3 év)	Hétfő 2025.02.03.	Kedd 2025.02.04.	Szerda 2025.02.05.	Csütörtök 2025.02.06.	Péntek 2025.02.07.
Reggeli	-Tej (L) -Svájci kifli (G, L) S:0,3, E:468,0, ZS:12,2, T:6,8, F:11,2, CH:77,6, C:28,8, Ca:144,0	-Tea -Virslí -Búzakenyér (G) -Paradicsom S:1,8, E:266,0, ZS:10,4, T:4,1, F:9,2, CH:33,5, C:5,3, Ca:29,2	-Ívóoghurt (L) -Szemes feles kifli (G, S) S:0,8, E:180,0, ZS:3,0, T:0,5, F:6,4, CH:30,0, C:3,8, Ca:0,0	-Tea -Margarin (L) -Sonkás felvágott -Búzakenyér (G) -Karlábé S:1,2, E:184,0, ZS:3,2, T:0,3, F:6,4, CH:32,3, C:5,2, Ca:20,9	-Tej (L) -Teavaj (L) -Teljes kiórlésű kenyér (G) -Zöldpaprika S:1,3, E:280,0, ZS:10,6, T:6,4, F:9,9, CH:34,6, C:7,2, Ca:149,5
Tízórai	-Banán S:0,0, E:441,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,3, CH:24,2, C:0,0, Ca:110,0	-Narancs S:0,1, E:57,0, ZS:0,3, T:0,0, F:0,8, CH:11,9, C:0,0, Ca:61,6	-Körte S:0,0, E:73,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,6, CH:16,8, C:0,0, Ca:22,4	-Őszibarack-almalé S:0,1, E:48,0, ZS:0,3, T:0,1, F:0,6, CH:10,7, C:5,7, Ca:0,0	-Alma S:0,0, E:28,0, ZS:0,3, T:0,0, F:0,3, CH:5,6, C:0,0, Ca:8,4
Ebéd	-Párolt csirkemell -Paradicsomos burgonya (G) S:1,9, E:220,0, ZS:1,8, T:0,1, F:16,6, CH:33,0, C:10,6, Ca:18,6	-Rakott brokkoli bulgurral (G, L) S:2,1, E:251,0, ZS:11,8, T:4,4, F:15,1, CH:17,8, C:3,2, Ca:193,8	-Gulyásleves (G, T) -Almás túrófelfűjt (T, L, G) S:1,3, E:337,0, ZS:11,4, T:4,8, F:15,4, CH:41,6, C:16,0, Ca:79,5	-Stefánia vagdalt (T, G) -Zellerfőzelék (Z, G, L) S:3,1, E:217,0, ZS:8,2, T:1,1, F:14,4, CH:20,3, C:1,3, Ca:75,6	-Karfiol leves (G, T) -Csirkecomb filé pörkölt -Főtt tészta (G, T) -Csemege uborka S:3,5, E:329,0, ZS:6,5, T:0,8, F:13,7, CH:53,0, C:4,8, Ca:42,0
Uzsonna	-Tea -Zöldfűszeres vajkrém (L) -Teljes kiórlésű kenyér (G) -Kígyóuborka S:1,2, E:195,0, ZS:3,1, T:1,4, F:6,8, CH:34,0, C:6,0, Ca:7,4	-Kakaó (L) -Sajtos croissant (G, L, T, O) S:4,0, E:305,0, ZS:16,5, T:3,3, F:10,1, CH:28,5, C:8,9, Ca:144,0	-Tea -Szezámagos trappistasajt-krém (S, L) -Félbarna kenyér (G) -Kápia paprika S:1,0, E:224,0, ZS:6,0, T:1,8, F:8,8, CH:32,9, C:5,9, Ca:11,6	-Tej (L) -Harcapástétom (H) -Búzakenyér (G) -Paradicsom S:1,1, E:262,0, ZS:9,9, T:3,1, F:9,1, CH:34,1, C:5,8, Ca:171,9	-Tea -Mogyorókrém (L, F, O, D) -Búzakenyér (G) S:0,7, E:224,0, ZS:5,0, T:1,7, F:3,9, CH:40,7, C:14,4, Ca:17,7
Összesen	S:3,4, E:1 324,0, ZS:17,2, T:8,3, F:35,9, CH:168,8, C:45,4, Ca:280,0	S:8,0, E:880,0, ZS:39,0, T:11,8, F:35,3, CH:91,8, C:17,4, Ca:428,6	S:3,1, E:814,0, ZS:20,8, T:7,0, F:31,1, CH:121,3, C:25,7, Ca:113,4	S:5,5, E:711,0, ZS:21,5, T:4,5, F:30,5, CH:97,4, C:18,0, Ca:268,4	S:5,5, E:860,0, ZS:22,5, T:8,8, F:27,9, CH:133,9, C:26,4, Ca:217,6