

Étlap

Bölcshódés (1-3 év)	Hétfő 2025.11.17.	Kedd 2025.11.18.	Szerda 2025.11.19.	Csütörtök 2025.11.20.	Péntek 2025.11.21.
Reggeli				-Meggyes tea -Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Málna tea -Sonkás sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka
				S:0,1, E:271,0, ZS:14,8, T:0,5, F:5,5, CH:26,8, C:5,1, Ca:8,6	S:0,2, E:164,0, ZS:3,5, T:0,0, F:4,8, CH:27,2, C:4,8, Ca:7,5
Tízórai				-Mandarin	-Actimel (L)
				S:0,0, E:40,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:10,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,1, E:77,0, ZS:1,5, T:1,0, F:2,6, CH:12,4, C:12,2, Ca:120,0
Ebéd				-Őszi zöldségleves (G, T) -Brokkolifőzelék (G) -Párolt sertéscomb	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Snidlinges pogácsa (G, L, T) -Alma
				S:0,1, E:1 384,0, ZS:66,9, T:1,1, F:154,9, CH:25,5, C:6,4, Ca:119,7	S:1,6, E:409,0, ZS:16,1, T:4,2, F:20,2, CH:89,3, C:11,7, Ca:67,7
Uzsonna				-Eper lekvár -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom
				S:0,7, E:162,0, ZS:1,5, T:0,2, F:3,6, CH:31,8, C:14,9, Ca:123,7	S:0,5, E:195,0, ZS:7,8, T:2,6, F:6,1, CH:24,5, C:0,7, Ca:1,1
Összesen				S:0,9, E:1 857,0, ZS:83,2, T:1,9, F:164,7, CH:94,1, C:26,4, Ca:252,0	S:2,3, E:845,0, ZS:28,9, T:7,8, F:33,7, CH:153,4, C:29,4, Ca:196,3

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kén-dioxid	

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2025.11.24.	<i>Kedd</i> 2025.11.25.	<i>Szerda</i> 2025.11.26.	<i>Csütörtök</i> 2025.11.27.	<i>Péntek</i> 2025.11.28.
<i>Reggeli</i>	-Szilvás tea -Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,1, E:159,0, ZS:4,0, T:1,0, F:6,1, CH:22,5, C:6,6, Ca:73,0</i>	-Birsalma-eper tea -Vaníliás túrókrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:0,7, E:225,0, ZS:6,6, T:3,6, F:13,2, CH:26,4, C:8,0, Ca:64,4</i>	-Tej -Kakaókrém (L, F, O, D) -Rozskenyér (G) <i>S:0,3, E:252,0, ZS:8,1, T:4,4, F:9,3, CH:35,1, C:13,7, Ca:0,0</i>	-Földiszedres tea -Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka <i>S:0,2, E:167,0, ZS:4,0, T:0,0, F:3,4, CH:27,8, C:5,8, Ca:7,5</i>	-Erdei gyümölcsös tea -Rántotta (T) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,2, E:169,0, ZS:5,4, T:0,4, F:6,9, CH:22,6, C:7,3, Ca:64,6</i>
<i>Tízórai</i>	-Narancslé-100% <i>S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:13,4, C:13,4, Ca:0,0</i>	-Banán <i>S:0,0, E:67,0, ZS:0,2, T:0,1, F:8,3, CH:15,2, C:9,2, Ca:82,5</i>	-Banán <i>S:0,0, E:67,0, ZS:0,2, T:0,1, F:8,3, CH:15,2, C:9,2, Ca:82,5</i>	-Jogobella gyümölcsös ivójoghurt (L) <i>S:0,1, E:80,0, ZS:1,0, T:0,0, F:2,4, CH:14,4, C:0,7, Ca:97,7</i>	-Alma <i>S:0,0, E:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9</i>
<i>Ebéd</i>	-Tarhonyaleves (G, T) -Burgonyafőzelék (L, G) -Csirkepörkölt <i>S:1,0, E:376,0, ZS:11,6, T:2,1, F:19,3, CH:45,1, C:3,4, Ca:31,9</i>	-Gyümölcsleves (L, G) -Zöldséges rizses hús <i>S:0,0, E:425,0, ZS:7,7, T:0,3, F:15,7, CH:50,3, C:10,7, Ca:8,5</i>	-Zöldborsóleves (G, T) -Bolognai ragu (G) -Kuszkusz (G) <i>S:0,9, E:496,0, ZS:19,8, T:0,3, F:20,3, CH:57,4, C:4,8, Ca:10,1</i>	-Kertészleves (G, T) -Zöldborsós sertésragu (G) -Tört burgonya -Alma <i>S:0,5, E:451,0, ZS:13,9, T:0,1, F:16,3, CH:61,3, C:4,1, Ca:40,8</i>	-Lencsegulyás (G, T) -Sárgarépa főzelék (L, G) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) <i>S:1,0, E:475,0, ZS:20,4, T:0,9, F:27,4, CH:41,5, C:8,8, Ca:154,7</i>
<i>Uzsonna</i>	-Alma -Kinder tejszelet (L) <i>S:0,6, E:461,0, ZS:28,0, T:16,6, F:8,1, CH:44,4, C:29,5, Ca:124,9</i>	-Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:0,7, E:189,0, ZS:8,7, T:0,9, F:7,8, CH:17,6, C:1,9, Ca:78,0</i>	-Görög joghurt <i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,3, E:211,0, ZS:10,1, T:5,3, F:11,3, CH:17,2, C:2,1, Ca:65,5</i>	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Fehér kenyér (G) -Kígyóuborka <i>S:1,3, E:318,0, ZS:5,8, T:0,8, F:11,9, CH:52,6, C:1,6, Ca:73,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,8, E:1 052,0, ZS:43,7, T:19,8, F:33,5, CH:125,3, C:52,9, Ca:229,8</i>	<i>S:1,5, E:907,0, ZS:23,3, T:4,9, F:44,9, CH:109,4, C:29,8, Ca:233,4</i>	<i>S:1,1, E:815,0, ZS:28,1, T:4,8, F:37,8, CH:107,7, C:27,6, Ca:92,6</i>	<i>S:2,1, E:908,0, ZS:28,9, T:5,4, F:33,4, CH:120,7, C:12,7, Ca:211,5</i>	<i>S:3,5, E:1 001,0, ZS:31,8, T:2,1, F:46,5, CH:127,0, C:17,7, Ca:300,7</i>

Jó étvágyat!

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

Étlap

<i>Bölcshódés</i> <i>(1-3 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.12.01.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.12.02.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.12.03.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.12.04.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.12.05.</i>
<i>Reggeli</i>	-Meggy-berkenye Tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórát <i>S:0,4, E:475,0, ZS:8,3, T:4,9, F:14,6, CH:84,1, C:41,9, Ca:336,3</i>	-Vörösfőnya tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:0,1, E:159,0, ZS:3,2, T:0,7, F:4,8, CH:28,5, C:5,5, Ca:1,3</i>	-Földiszedres tea -Zöldfűszeres túrókrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,2, E:166,0, ZS:3,6, T:1,6, F:7,1, CH:24,2, C:2,6, Ca:84,2</i>		
<i>Tízórai</i>	-Alma <i>S:0,0, E:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9</i>	-Banán <i>S:0,0, E:67,0, ZS:0,2, T:0,1, F:8,3, CH:15,2, C:9,2, Ca:82,5</i>	-Alma <i>S:0,0, E:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9</i>		
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, M) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Párolt csirkecomb filé <i>S:1,6, E:196,0, ZS:8,0, T:0,4, F:4,0, CH:26,5, C:7,7, Ca:32,0</i>	-Almaleves (L, G) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Máj puffancs <i>S:0,5, E:547,0, ZS:15,1, T:2,3, F:48,6, CH:47,8, C:8,2, Ca:104,7</i>	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült pulyka apróhús <i>S:0,8, E:302,0, ZS:11,3, T:0,6, F:12,2, CH:35,5, C:2,3, Ca:168,0</i>		
<i>Uzsonna</i>	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:0,7, E:150,0, ZS:4,3, T:0,8, F:8,1, CH:17,6, C:2,2, Ca:73,0</i>	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Fehér kenyér (G) -Paradicsom <i>S:2,2, E:334,0, ZS:4,9, T:0,8, F:10,5, CH:54,6, C:1,6, Ca:21,1</i>	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:0,7, E:313,0, ZS:11,5, T:5,0, F:17,5, CH:33,6, C:0,2, Ca:181,1</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:2,8, E:860,0, ZS:20,7, T:6,1, F:27,0, CH:138,6, C:51,8, Ca:449,2</i>	<i>S:2,8, E:1 106,0, ZS:23,5, T:3,9, F:72,1, CH:146,0, C:24,5, Ca:209,6</i>	<i>S:2,7, E:821,0, ZS:26,6, T:7,2, F:36,9, CH:103,7, C:5,1, Ca:441,1</i>		

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:			Allergén jelmagyarázat:		
<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szeszámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kéndioxid</i>	