

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.28.	<i>Kedd</i> 2026.09.29.	<i>Szerda</i> 2026.09.30.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.01.	<i>Péntek</i> 2026.10.02.
<i>Reggeli</i>	-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Búzakenyér (G)	-Gyümölcsstea -Almás túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)	-Gyümölcsstea -Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Tej (L) -Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Gyümölcsstea -Magyaros vajkrém (L) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma
	<i>S:0,6, E:265,0, ZS:3,6, T:0,2, F:11,9, CH:43,7, C:0,8, Ca:12,1</i>	<i>S:0,6, E:236,0, ZS:2,4, T:1,2, F:9,1, CH:44,7, C:11,0, Ca:16,3</i>	<i>S:0,9, E:184,0, ZS:4,4, T:1,0, F:6,0, CH:28,0, C:9,1, Ca:64,4</i>	<i>S:1,7, E:277,0, ZS:10,7, T:4,2, F:9,7, CH:27,4, C:11,1, Ca:313,0</i>	<i>S:0,1, E:207,0, ZS:3,8, T:2,0, F:4,4, CH:37,3, C:7,3, Ca:1,5</i>
<i>Tízórai</i>	-Körte	-Alma	-Banán	-Körte	-Alma
	<i>S:0,0, E:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3, CH:11,4, C:7,3, Ca:0,0</i>	<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>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>	<i>S:0,0, E:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3, CH:11,4, C:7,3, Ca:0,0</i>	<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>	-Vadas tokány (L, G, M, Z) -Tészta köret (G, T) -Almalé	-Legényfogó leves (L, G, Z) -Zöldborsófőzelék (G) -Sertéspörkölt (G)	-Sütőtökös burgonyapüré (L) -Csirke peccsenye -Ananászle	-Bolognai tészta** (Z, L, G, T) -Almalé	-Brokkolifőzelék (L, G) -Sajtfelfűjt* (L, T, G) -Narancslé-100%
	<i>S:0,2, E:507,0, ZS:14,6, T:2,3, F:19,8, CH:73,1, C:27,5, Ca:18,4</i>	<i>S:1,1, E:355,0, ZS:16,2, T:2,1, F:22,9, CH:28,3, C:8,3, Ca:29,3</i>	<i>S:0,2, E:450,0, ZS:11,6, T:1,7, F:19,8, CH:56,2, C:21,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,8, E:352,0, ZS:14,6, T:3,0, F:25,7, CH:60,5, C:21,4, Ca:141,1</i>	<i>S:1,6, E:426,0, ZS:24,6, T:10,1, F:28,4, CH:46,2, C:21,8, Ca:592,3</i>
<i>Uzsonna</i>	-Gyümölcsstea -Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Tej -Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Tej -Dörmi csokoládés krémmel töltött piskóta (G, L, T, O, D)	-Gyümölcsstea -Házi puding (L) -Zabkeksz (G, L, T, O, D)	-Tej (L) -Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika
	<i>S:1,3, E:250,0, ZS:10,3, T:5,3, F:12,0, CH:26,0, C:8,7, Ca:278,5</i>	<i>S:0,4, E:263,0, ZS:10,4, T:4,1, F:10,0, CH:31,4, C:9,4, Ca:12,8</i>	<i>S:0,8, E:504,0, ZS:21,6, T:6,6, F:10,8, CH:69,2, C:38,2, Ca:0,0</i>	<i>S:0,4, E:230,0, ZS:16,1, T:1,6, F:10,2, CH:87,8, C:33,3, Ca:85,7</i>	<i>S:1,2, E:277,0, ZS:11,4, T:5,2, F:13,4, CH:28,4, C:11,2, Ca:305,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,0, E:1 065,0, ZS:28,6, T:7,8, F:43,8, CH:154,3, C:44,3, Ca:309,0</i>	<i>S:2,1, E:894,0, ZS:29,1, T:7,4, F:42,2, CH:114,8, C:28,7, Ca:66,4</i>	<i>S:1,9, E:1 040,0, ZS:37,9, T:9,4, F:44,9, CH:168,6, C:77,4, Ca:146,9</i>	<i>S:2,9, E:902,0, ZS:41,5, T:8,8, F:45,8, CH:187,1, C:73,1, Ca:539,8</i>	<i>S:2,9, E:949,0, ZS:39,9, T:17,3, F:46,4, CH:122,3, C:40,2, Ca:907,1</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> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.05.	<i>Kedd</i> 2026.10.06.	<i>Szerda</i> 2026.10.07.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.08.	<i>Péntek</i> 2026.10.09.
<i>Reggeli</i>	-Citromos tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Maci kávé (G, L) -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Citromos tea -Kenőmájas (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Gyümölcstea -Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kápia paprika	-Citromos tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Paradicsom
	S:0,0, E:154,0, ZS:3,9, T:1,7, F:5,7, CH:24,7, C:11,6, Ca:120,4	S:1,3, E:404,0, ZS:8,6, T:3,9, F:12,6, CH:68,1, C:29,3, Ca:251,0	S:0,6, E:266,0, ZS:7,9, T:2,3, F:11,7, CH:34,9, C:2,0, Ca:10,4	S:0,1, E:279,0, ZS:5,6, T:0,6, F:14,1, CH:41,1, C:8,3, Ca:11,3	S:0,0, E:30,0, ZS:0,5, T:0,0, F:1,1, CH:4,9, C:2,0, Ca:0,6
<i>Tízórai</i>	-Őszibarack befőtt	-Körte	-Alma	-Banán	-Körte
	S:0,0, E:15,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,1, CH:3,6, C:2,2, Ca:0,0	S:0,0, E:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3, CH:11,4, C:7,3, Ca:0,0	S:0,0, E:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9	S:0,0, E:67,0, ZS:0,2, T:0,1, F:8,3, CH:15,2, C:9,2, Ca:82,5	S:0,0, E:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3, CH:11,4, C:7,3, Ca:0,0
<i>Ebéd</i>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Tejszínes halragu (H, Z, M, L, G, O) -Tört burgonya	-Csőben sült karfiol csirkemellel -Kuszkus (G) -Ananászlé	-Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Sertés apró hús -Almalé	-Sajtos cukkinifőzelék (L) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K) -Narancslé-100%	-Szárzabab leves csipetkével (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Almás kevert (G)
	S:1,1, E:424,0, ZS:15,8, T:1,4, F:17,8, CH:51,8, C:3,7, Ca:43,5	S:0,1, E:295,0, ZS:6,0, T:0,2, F:7,0, CH:52,4, C:17,1, Ca:3,3	S:1,0, E:361,0, ZS:12,2, T:0,4, F:18,2, CH:41,9, C:17,9, Ca:85,1	S:2,3, E:393,0, ZS:19,1, T:0,4, F:23,2, CH:29,9, C:13,9, Ca:148,6	S:0,0, E:123,0, ZS:0,2, T:0,0, F:1,9, CH:28,5, C:0,0, Ca:3,5
<i>Uzsonna</i>	-Tej (L) -Zala felvágott sócsökk. -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Póréhagyma	-Gyümölcstea -Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Tej (L) -Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Tej (L) -Sárgarépás vajkrém lenmaggal (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Tej (L) -Házi húskrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika
	S:1,1, E:301,0, ZS:10,9, T:5,0, F:13,8, CH:34,8, C:11,2, Ca:304,4	S:1,3, E:238,0, ZS:10,3, T:5,4, F:8,0, CH:26,3, C:9,0, Ca:223,2	S:0,9, E:240,0, ZS:8,0, T:3,6, F:10,0, CH:28,9, C:11,1, Ca:354,4	S:0,0, E:257,0, ZS:8,0, T:4,5, F:10,3, CH:33,9, C:10,0, Ca:242,8	S:0,5, E:325,0, ZS:8,8, T:3,6, F:17,0, CH:43,0, C:9,2, Ca:240,3
<i>Összesen</i>	S:2,1, E:895,0, ZS:30,6, T:8,1, F:37,4, CH:115,0, C:28,7, Ca:468,3	S:2,7, E:981,0, ZS:25,1, T:9,5, F:27,8, CH:158,1, C:62,7, Ca:477,5	S:2,4, E:905,0, ZS:28,2, T:6,3, F:40,1, CH:116,0, C:31,0, Ca:457,7	S:2,4, E:996,0, ZS:32,9, T:5,5, F:55,9, CH:120,1, C:41,3, Ca:485,2	S:0,5, E:521,0, ZS:9,7, T:3,6, F:20,2, CH:87,8, C:18,5, Ca:244,4

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