

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.12.	<i>Kedd</i> 2026.10.13.	<i>Szerda</i> 2026.10.14.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.15.	<i>Péntek</i> 2026.10.16.
<i>Reggeli</i>	-Tej (L) -Mézes gabonakarika TK. (G, L, F, D)	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Gyümölcs tea -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)	-Tej (L) -Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Citromos tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom
	<i>S:0,0, E:207,0, ZS:7,4, T:3,4, F:6,0, CH:53,0, C:28,4, Ca:240,0</i>	<i>S:0,5, E:224,0, ZS:11,6, T:5,9, F:10,6, CH:37,9, C:19,3, Ca:258,0</i>	<i>S:0,6, E:235,0, ZS:2,4, T:1,4, F:12,5, CH:42,9, C:12,2, Ca:63,2</i>	<i>S:0,1, E:307,0, ZS:12,9, T:3,9, F:13,8, CH:32,6, C:9,4, Ca:247,2</i>	<i>S:0,1, E:287,0, ZS:11,2, T:2,7, F:13,9, CH:36,8, C:2,4, Ca:9,1</i>
<i>Tízórai</i>	-Banán	-Körte	-Alma	-Banán	-Körte
	<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>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>Ebéd</i>	-Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Sült pulyka apróhús -Almalé	-Vöröslencsefőzelék (L, G, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) -Narancslé-100%	-Sütőtök krémleves (L, G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt bulgur (G, O)	-Párolt csirke máj* -Burgonyapüré (L) -Almalé	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -"Barackos pite (L, G, T)
	<i>S:0,9, E:340,0, ZS:10,8, T:1,7, F:7,7, CH:50,5, C:25,4, Ca:88,4</i>	<i>S:0,8, E:447,0, ZS:16,7, T:1,9, F:23,6, CH:45,2, C:15,0, Ca:76,5</i>	<i>S:1,9, E:386,0, ZS:23,4, T:2,3, F:17,7, CH:79,4, C:2,9, Ca:5,2</i>	<i>S:1,3, E:460,0, ZS:3,1, T:1,4, F:6,0, CH:50,6, C:21,5, Ca:89,2</i>	<i>S:0,0, E:381,0, ZS:28,1, T:2,2, F:15,8, CH:56,1, C:11,0, Ca:74,8</i>
<i>Uzsonna</i>	-Gyümölcs tea -Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Póréhagyma	-Citromos tea -Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Tej (L) -Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Citromos tea -Natúr vajkrém -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Tej (L) -Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika
	<i>S:1,7, E:291,0, ZS:5,3, T:1,2, F:10,1, CH:47,2, C:10,5, Ca:122,1</i>	<i>S:0,6, E:236,0, ZS:9,2, T:5,0, F:12,1, CH:25,3, C:2,2, Ca:214,4</i>	<i>S:1,2, E:303,0, ZS:14,7, T:4,2, F:13,1, CH:28,0, C:11,1, Ca:305,5</i>	<i>S:0,7, E:156,0, ZS:5,5, T:0,2, F:4,3, CH:20,0, C:3,9, Ca:73,5</i>	<i>S:0,5, E:306,0, ZS:13,4, T:6,0, F:12,2, CH:33,3, C:9,9, Ca:241,1</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,6, E:904,0, ZS:23,7, T:6,4, F:32,0, CH:165,8, C:73,4, Ca:533,0</i>	<i>S:1,9, E:949,0, ZS:37,6, T:12,8, F:46,5, CH:119,8, C:43,8, Ca:548,9</i>	<i>S:3,8, E:964,0, ZS:40,7, T:7,9, F:43,5, CH:160,7, C:26,2, Ca:381,8</i>	<i>S:2,1, E:990,0, ZS:21,6, T:5,6, F:32,4, CH:118,4, C:43,9, Ca:492,4</i>	<i>S:0,6, E:1 017,0, ZS:52,8, T:10,8, F:42,2, CH:137,6, C:30,6, Ca:324,9</i>

Jó étvágyat!

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: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfítok, kéndioxid</i>	

Étlap

<i>Bölcsoédés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.19.	<i>Kedd</i> 2026.10.20.	<i>Szerda</i> 2026.10.21.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.22.	<i>Péntek</i> 2026.10.23.
<i>Reggeli</i>	-Gyümölcstea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórat	-Citromos tea -Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Gyümölcstea -Tökmagos trappistasajtkrém (G, F, D, S, L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Tej (L) -Kenőmájas majorannás (O, M) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	
	<i>S:0,0, E:356,0, ZS:8,3, T:4,9, F:14,7, CH:84,2, C:42,0, Ca:336,4</i>	<i>S:0,4, E:305,0, ZS:11,1, T:0,0, F:13,6, CH:34,9, C:2,0, Ca:7,9</i>	<i>S:0,1, E:290,0, ZS:7,3, T:1,5, F:13,0, CH:41,2, C:6,8, Ca:47,7</i>	<i>S:0,7, E:315,0, ZS:14,9, T:6,5, F:15,0, CH:28,0, C:11,1, Ca:304,4</i>	
<i>Tízórai</i>	-Alma	-Banán	-Körte	-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>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>	-Sertéspörkölt (G) -Copfocska tészta (G, T) -Cékla csík -Narancslé-100%	-Paradicsomos burgonya főzelék (G) -Vagdaltpogácsa (G, T) -Almalé	-Parajfőzelék (L, G) -Tojásfasírt (T, G, L, O, D, S, K) -Ananászlé	-Eperkrémleves (L) -Sonkás-sajtos rakott tészta (L)	-Ünnep
	<i>S:0,7, E:375,0, ZS:10,9, T:0,5, F:15,6, CH:51,9, C:16,4, Ca:7,4</i>	<i>S:0,8, E:469,0, ZS:17,5, T:1,0, F:14,9, CH:77,0, C:33,1, Ca:31,9</i>	<i>S:1,6, E:280,0, ZS:9,1, T:1,1, F:9,3, CH:38,4, C:17,8, Ca:65,3</i>	<i>S:0,5, E:319,0, ZS:15,0, T:5,7, F:10,9, CH:32,9, C:8,7, Ca:115,7</i>	<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>
<i>Uzsonna</i>	-Tej (L) -Lilahagymás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Tej (L) -Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kápia paprika	-Tej (L) -Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma	-Gyümölcstea -Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka	
	<i>S:1,3, E:312,0, ZS:8,3, T:3,9, F:13,1, CH:43,1, C:12,8, Ca:360,8</i>	<i>S:1,9, E:364,0, ZS:17,0, T:8,9, F:20,9, CH:43,5, C:14,2, Ca:551,8</i>	<i>S:0,6, E:323,0, ZS:11,7, T:3,9, F:10,2, CH:39,1, C:9,4, Ca:241,1</i>	<i>S:1,6, E:357,0, ZS:5,1, T:2,3, F:2,0, CH:65,3, C:9,2, Ca:507,7</i>	
<i>Összesen</i>	<i>S:2,0, E:1 082,0, ZS:27,6, T:9,3, F:43,6, CH:189,6, C:71,2, Ca:712,4</i>	<i>S:3,2, E:1 205,0, ZS:45,8, T:10,0, F:57,6, CH:170,5, C:58,4, Ca:674,1</i>	<i>S:2,4, E:935,0, ZS:28,2, T:6,5, F:32,8, CH:130,2, C:41,2, Ca:354,1</i>	<i>S:2,8, E:1 030,0, ZS:35,1, T:14,5, F:28,0, CH:136,5, C:29,1, Ca:935,7</i>	<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>

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek