Étlap

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.
Reggeli	-Tej (L) -Kakaós gabonagolyó TK. (G, L, F, O, D, S)	-Citromos tea -Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Gyümölcstea -Vaníliás túrókrém (L) -Búzakenyér (G)	-Tej -Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Gyümölcstea -Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Búzakenyér (G) -Paradicsom
	S:0,1, E:181,0, ZS:3,5, T:0,1, F:7,9, CH:27,2, C:7,2, Ca:0,0	*S:0,1, E:294,0, ZS:9,6, T:0,5, F:14,2, CH:35,7, C:1,9, Ca:7,2*	*S:0,7, E:265,0, ZS:5,8, T:3,5, F:14,8, CH:37,6, C:8,9, Ca:10,0*	*S:0,6, E:283,0, ZS:11,5, T:5,6, F:11,3, CH:32,9, C:9,4, Ca:1,1*	*S:0,9, E:235,0, ZS:6,0, T:2,9, F:9,5, CH:34,9, C:7,6, Ca:101,3*
Tízórai	-Banán	-Körte	-Alma	-Őszibarack befőtt	-Körte
	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*	*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: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*
Ebéd	-Mexikói főzelék (L, G) -Párolt csirkemell -Almalé	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Burgonyafőzelék (L, G) -Vagdaltpogácsa (G, T)	-Bácskai rizses hús (Z, M) -Csemegeuborka -Narancslé-100%	-Sütőtök főzelék (L, G) -Sonkafelfújt (L, T, G) -Almalé	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Aranygaluska (G, L, D, T) -Vanília sodó (L, G)
	S:0,1, E:305,0, ZS:10,0, T:1,5, F:20,4, CH:31,8, C:20,6, Ca:0,0	*S:1,2, E:484,0, ZS:18,5, T:2,2, F:21,9, CH:53,5, C:3,4, Ca:37,9*	*S:1,2, E:317,0, ZS:8,0, T:0,3, F:9,3, CH:51,1, C:15,9, Ca:25,2*	*S:1,0, E:728,0, ZS:32,9, T:4,8, F:30,9, CH:57,7, C:18,0, Ca:67,2*	*S:0,5, E:490,0, ZS:17,7, T:4,5, F:14,2, CH:116,2, C:48,7, Ca:154,2*
Uzsonna	-Gyümölcstea -Sertéspárizsi(kométa)-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Tej -Natúr sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Tej -Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Gyümölcstea -Joghurt,Gyümölcsös Jogobella 0% CH (L) -Csavart kifli	-Tej (L) -Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Kápia paprika
	S:1,8, E:296,0, ZS:9,0, T:2,7, F:10,1, CH:40,7, C:10,5, Ca:122,1	*S:0,4, E:238,0, ZS:7,5, T:4,5, F:10,0, CH:31,8, C:9,8, Ca:57,5*	*S:1,0, E:259,0, ZS:11,4, T:4,3, F:10,3, CH:27,0, C:11,2, Ca:77,2*	*S:1,1, E:290,0, ZS:2,9, T:1,5, F:6,6, CH:71,4, C:15,7, Ca:180,2*	*S:0,9, E:287,0, ZS:9,5, T:4,0, F:15,3, CH:33,7, C:10,6, Ca:257,7*
Összesen	*S:2,0, E:849,0, ZS:22,7, T:4,3, F:46,7, CH:114,8, C:47,5, Ca:204,6*	*S:1,7, E:1 059,0, ZS:35,7, T:7,3, F:46,4, CH:132,4, C:22,4, Ca:102,6*	*S:2,9, E:881,0, ZS:25,4, T:8,1, F:34,5, CH:126,0, C:36,1, Ca:120,4*	*S:2,7, E:1 316,0, ZS:47,2, T:11,8, F:48,9, CH:165,7, C:45,4, Ca:248,5*	*S:2,3, E:1 054,0, ZS:33,3, T:11,5, F:39,4, CH:196,3, C:74,2, Ca:513,2*

Jó étvágyat!

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 *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*

Étlap

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Reggeli	-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Gyümölcstea -Sárgarépás vajkrém lenmaggal (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Citromos tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom	-Tej (L) -Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika
	S:0,7, E:242,0, ZS:7,0, T:3,6, F:9,6, CH:33,3, C:11,1, Ca:306,5	*S:0,0, E:262,0, ZS:4,7, T:1,1, F:10,2, CH:42,1, C:7,5, Ca:3,0*	*S:0,5, E:304,0, ZS:11,6, T:5,9, F:10,6, CH:37,9, C:19,3, Ca:258,0*	*S:1,3, E:225,0, ZS:3,0, T:0,5, F:6,9, CH:41,5, C:2,0, Ca:11,2*	*S:0,6, E:281,0, ZS:10,4, T:4,9, F:13,1, CH:32,9, C:9,4, Ca:241,1*
Tízórai	-Alma	-Körte	-Banán	-Alma	-Körte
	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:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3, CH:11,4, C:7,3, Ca:0,0*	*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:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9*	*S:0,0, E:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3, CH:11,4, C:7,3, Ca:0,0*
Ebéd	-Karfiolfőzelék (L, G) -Sertés apró hús -Narancslé-100%	-Erőleves (Z, M, G, T) -Cukkinifőzelék (L, G) -Sajtos tojásvagdalt (T, L, G)	-Szárazbab főzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Párolt sertéscomb -Almalé	-Párolt csirke máj* -Burgonyapüré (L) -Narancslé-100%	-Fahéjas almaleves (L, G) -Csirke pecsenye -Kuszkusz (G)
	S:1,5, E:320,0, ZS:12,3, T:0,8, F:18,7, CH:35,4, C:17,9, Ca:48,7	*S:1,1, E:500,0, ZS:25,7, T:5,7, F:30,1, CH:34,8, C:2,0, Ca:226,1*	*S:0,3, E:294,0, ZS:5,9, T:1,3, F:11,0, CH:47,5, C:17,9, Ca:16,2*	*S:1,3, E:445,0, ZS:3,1, T:1,4, F:6,0, CH:46,9, C:17,8, Ca:89,2*	*S:0,6, E:357,0, ZS:12,8, T:1,2, F:8,3, CH:48,8, C:2,2, Ca:23,2*
Uzsonna	-Citromos tea -Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Tej (L) -Házi húskrém (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Gyümölcstea -Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Tej (L) -Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma	-Gyümölcstea -Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka
	S:0,7, E:171,0, ZS:6,1, T:0,8, F:6,3, CH:20,8, C:3,9, Ca:110,7	*S:0,5, E:237,0, ZS:6,6, T:3,6, F:11,1, CH:32,5, C:9,4, Ca:240,3*	*S:1,3, E:244,0, ZS:10,2, T:5,3, F:11,6, CH:24,5, C:8,7, Ca:286,2*	*S:0,4, E:290,0, ZS:8,7, T:4,2, F:12,6, CH:39,0, C:9,4, Ca:241,1*	*S:1,4, E:256,0, ZS:5,9, T:2,5, F:6,9, CH:40,0, C:10,7, Ca:129,7*
Összesen	*S:3,0, E:772,0, ZS:25,4, T:5,2, F:34,8, CH:99,9, C:32,9, Ca:473,8*	*S:1,6, E:1 042,0, ZS:37,0, T:10,4, F:51,7, CH:120,8, C:26,1, Ca:469,4*	*S:2,0, E:909,0, ZS:27,9, T:12,5, F:41,4, CH:125,1, C:55,1, Ca:642,9*	*S:3,1, E:1 000,0, ZS:14,9, T:6,1, F:25,7, CH:137,7, C:29,2, Ca:349,4*	*S:2,5, E:937,0, ZS:29,1, T:8,7, F:28,6, CH:133,1, C:29,6, Ca:394,1*

Jó étvágyat!

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 *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*