Étlap

	Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Reggeli		-Citromos tea -Tejbedara fahéj szórattal (L, G)	-Gyümölcstea -Almás túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)	-Tej (L) -Snidlinges tojáskrém (T, L, M) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom	-Gyümölcstea -Tökmagos trappistasajtkrém (G, F, D, S, L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Tej (L) -Kenőmájas (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka
		S:0,2, E:235,0, ZS:4,1, T:2,5, F:7,7, CH:41,0, C:19,6, Ca:168,4	*S:0,6, E:240,0, ZS:2,5, T:1,4, F:9,3, CH:45,1, C:8,5, Ca:36,5*	*S:1,3, E:278,0, ZS:13,6, T:4,0, F:17,9, CH:48,9, C:9,4, Ca:266,6*	*S:0,1, E:260,0, ZS:7,3, T:1,5, F:13,0, CH:41,2, C:6,8, Ca:47,7*	*S:0,6, E:366,0, ZS:13,5, T:5,7, F:17,3, CH:41,8, C:9,2, Ca:250,0*
Tízórai		-Alma	-Actimel (L)	-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:0,1, E:77,0, ZS:1,5, T:1,0, F:2,6, CH:12,4, C:12,2, Ca:120,0*	*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		-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Paradicsomos tonhalas penne (H, G, L)	-Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Párolt sertéscomb -Körte	-Kukoricás csirkeragu (Z, M, G) -Tört burgonya -Almalé	-Paradicsomos burgonya főzelék (G) -Sajtfelfújt* (L, T, G) -Narancslé-100%	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Svájci rakott burgonya (T, L, G, O, D, S, K)
		S:0,6, E:338,0, ZS:9,1, T:5,3, F:18,3, CH:43,5, C:2,2, Ca:94,5	*S:0,6, E:239,0, ZS:4,4, T:0,0, F:10,5, CH:39,3, C:7,6, Ca:154,9*	*S:0,0, E:430,0, ZS:6,3, T:0,0, F:21,9, CH:67,0, C:21,7, Ca:31,7*	*S:2,0, E:483,0, ZS:28,6, T:10,1, F:26,1, CH:73,9, C:34,0, Ca:414,7*	*S:0,3, E:579,0, ZS:32,3, T:7,6, F:20,2, CH:55,1, C:2,3, Ca:216,7*
Uzsonna		-Tej (L) -Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Tej (L) -Zöldfűszeres vajkrém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Citromos tea -Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kápia paprika	-Tej (L) -Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Citromos tea -Lilahagymás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka
		S:1,6, E:281,0, ZS:10,5, T:4,2, F:15,6, CH:29,0, C:11,1, Ca:312,1	*S:0,0, E:235,0, ZS:7,2, T:4,1, F:9,5, CH:31,8, C:9,7, Ca:247,5*	*S:1,0, E:194,0, ZS:10,3, T:5,4, F:8,6, CH:23,3, C:5,4, Ca:225,8*	*S:0,1, E:272,0, ZS:8,9, T:3,9, F:14,2, CH:32,7, C:9,6, Ca:241,1*	*S:0,7, E:118,0, ZS:1,5, T:0,2, F:4,1, CH:19,8, C:3,9, Ca:72,3*
Összesen		*S:2,3, E:893,0, ZS:23,9, T:11,9, F:41,8, CH:123,8, C:32,8, Ca:582,9*	*S:1,4, E:790,0, ZS:15,5, T:6,6, F:32,0, CH:128,6, C:38,0, Ca:559,0*	*S:2,3, E:969,0, ZS:30,4, T:9,5, F:56,6, CH:154,4, C:45,7, Ca:606,5*	*S:2,2, E:1 054,0, ZS:44,9, T:15,6, F:53,5, CH:158,1, C:50,5, Ca:711,4*	*S:1,6, E:1 105,0, ZS:47,3, T:13,5, F:41,8, CH:128,1, C:22,7, Ca:539,0*

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 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
Reggeli	-Tej (L) -Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Citromos tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Paradicsom	-Gyümölcstea -Natúr vajkrém -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Tej (L) -Kakaós gabonagolyó TK. (G, L, F, O, D)	-Tej (L) -Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika
	S:1,1, E:303,0, ZS:14,4, T:6,2, F:12,4, CH:29,3, C:11,7, Ca:305,5	*S:0,0, E:30,0, ZS:0,5, T:0,0, F:1,1, CH:4,9, C:2,0, Ca:0,6*	*S:0,0, E:265,0, ZS:6,7, T:0,0, F:9,6, CH:39,6, C:6,8, Ca:9,0*	*S:0,1, E:185,0, ZS:6,1, T:3,6, F:7,6, CH:24,4, C:13,8, Ca:240,0*	*S:1,2, E:303,0, ZS:14,7, T:4,2, F:13,1, CH:28,0, C:11,1, Ca:305,5*
Tízórai	-Banán	-Alma	-Körte	-Őszibarack befőtt	-Alma
	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*	*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:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9*
Ebéd	-Zöldborsófőzelék (G) -Sült pulyka apróhús -Almalé	-Csontleves (Z, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sertéspörkölt (G)	-Sárgarépa főzelék (L, G) -Sült sertéskaraj (G, L, T, Z, M) -Narancslé-100%	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Vagdaltpogácsa (G, T) -Párolt bulgur (G, O)	-Csirkeraguleves (G, T, D, O, M, Z) -Túrós pite (G, L, T)
	S:0,9, E:253,0, ZS:8,7, T:0,7, F:4,9, CH:37,0, C:23,7, Ca:13,8	*S:1,1, E:342,0, ZS:9,1, T:1,3, F:15,4, CH:46,5, C:4,0, Ca:49,9*	*S:0,6, E:336,0, ZS:12,8, T:1,4, F:15,9, CH:35,7, C:21,4, Ca:128,2*	*S:1,6, E:410,0, ZS:17,4, T:2,5, F:20,5, CH:40,8, C:1,2, Ca:26,6*	*S:0,1, E:534,0, ZS:15,5, T:5,6, F:23,2, CH:73,6, C:9,8, Ca:55,3*
Uzsonna	-Gyümölcstea -Joghurt,Gyümölcsös Jogobella 0% CH (L, G, T) -Zabkeksz (G, L, T, O, D)	-Tej (L) -Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Tej (L) -Fokhagymás felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Gyümölcstea -Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Gyümölcstea -Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka
	S:0,3, E:820,0, ZS:22,5, T:1,6, F:17,2, CH:131,8, C:29,9, Ca:2,0	*S:0,6, E:292,0, ZS:11,7, T:3,9, F:9,8, CH:32,4, C:9,4, Ca:241,1*	*S:1,2, E:328,0, ZS:17,7, T:7,6, F:12,4, CH:28,2, C:11,1, Ca:305,5*	*S:0,8, E:178,0, ZS:5,8, T:0,7, F:4,6, CH:24,7, C:8,8, Ca:77,5*	*S:1,6, E:357,0, ZS:5,1, T:2,3, F:2,0, CH:65,3, C:9,2, Ca:507,7*
Összesen	*S:2,4, E:1 444,0, ZS:45,8, T:8,6, F:42,8, CH:213,3, C:74,3, Ca:403,8*	*S:1,7, E:703,0, ZS:21,4, T:5,2, F:26,6, CH:94,2, C:15,4, Ca:299,5*	*S:1,8, E:972,0, ZS:37,3, T:9,1, F:38,1, CH:114,9, C:46,7, Ca:442,7*	*S:2,5, E:788,0, ZS:29,3, T:6,8, F:32,7, CH:93,6, C:26,1, Ca:344,1*	*S:2,9, E:1 234,0, ZS:35,4, T:12,0, F:38,5, CH:177,2, C:30,1, Ca:876,4*

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*