Étlap

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
Reggeli	-Tej (L) -Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Citromos tea -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)	-Gyümölcstea -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Tej (L) -Eper lekvár -Búzakenyér (G)	-Tej (L) -Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
	S:1,2, E:311,0, ZS:15,4, T:7,0, F:13,1, CH:28,3, C:11,2, Ca:305,5	*S:0,6, E:218,0, ZS:2,4, T:1,4, F:12,8, CH:38,2, C:7,4, Ca:63,4*	*S:1,6, E:290,0, ZS:8,1, T:2,1, F:9,9, CH:45,2, C:7,7, Ca:1,1*	*S:0,6, E:305,0, ZS:6,3, T:3,6, F:11,1, CH:50,0, C:23,0, Ca:309,3*	*S:0,7, E:303,0, ZS:13,9, T:4,2, F:14,1, CH:28,2, C:11,1, Ca:311,6*
Tízórai	-Alma	-Banán	-Alma	-Actimel (L)	-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: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:0,1, 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:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3, CH:11,4, C:7,3, Ca:0,0*
Ebéd	-Magyaros lencseleves (L, G, M, Z, T) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)	-Sóskafőzelék* (G, L) -Tojásfasírt (T, G, L, O, D, S, K) -Almalé	-Kukoricakrémleves (L, G, T) -Bolognai tészta** (Z, L, G, T, O, M, S)	-Rakott karfiol (L, Z, M) -Banán	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Mákos meggyes piskóta (T, G)
	S:1,1, E:520,0, ZS:21,6, T:2,4, F:25,1, CH:51,4, C:9,0, Ca:126,6	*S:1,1, E:314,0, ZS:9,7, T:0,5, F:6,6, CH:49,3, C:28,1, Ca:26,0*	*S:1,3, E:608,0, ZS:25,4, T:5,6, F:29,3, CH:61,3, C:7,7, Ca:156,9*	*S:0,6, E:215,0, ZS:10,0, T:1,4, F:16,6, CH:23,9, C:13,7, Ca:137,0*	*S:0,2, E:325,0, ZS:12,5, T:0,8, F:9,4, CH:59,6, C:17,6, Ca:11,5*
Uzsonna	-Gyümölcstea -Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Tej (L) -Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Tej (L) -Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Citromos tea -Sertéspárizsi(kométa)-sócsökk -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Citromos tea -Tökmagos sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka
	S:1,3, E:251,0, ZS:10,2, T:5,3, F:12,0, CH:26,1, C:8,9, Ca:245,7	*S:0,4, E:405,0, ZS:16,7, T:3,4, F:19,2, CH:41,8, C:9,2, Ca:247,5*	*S:1,0, E:285,0, ZS:9,8, T:3,9, F:9,8, CH:32,8, C:9,4, Ca:241,1*	*S:1,2, E:193,0, ZS:7,8, T:2,5, F:7,2, CH:21,5, C:4,0, Ca:65,8*	*S:0,2, E:254,0, ZS:5,7, T:0,8, F:11,6, CH:36,9, C:2,5, Ca:7,9*
Összesen	*S:3,6, E:1 122,0, ZS:47,3, T:14,6, F:50,4, CH:116,2, C:29,0, Ca:685,7*	*S:2,1, E:1 004,0, ZS:29,0, T:5,4, F:46,8, CH:144,5, C:53,9, Ca:419,4*	*S:3,8, E:1 222,0, ZS:43,4, T:11,7, F:49,2, CH:149,7, C:24,7, Ca:407,0*	*S:2,4, E:790,0, ZS:25,6, T:8,4, F:37,6, CH:107,8, C:52,9, Ca:632,1*	*S:1,1, E:925,0, ZS:32,2, T:5,8, F:35,4, CH:136,1, C:38,5, Ca:330,9*

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 2026.11.30.	Kedd 2026.12.01.	Szerda 2026.12.02.	Csütörtök 2026.12.03.	Péntek 2026.12.04.
Reggeli	-Gyümölcstea -Zabkása kakaós (L, G, O) *S:0,3, E:250,0, ZS:6,2, T:0,0, F:8,7, CH:28,4, C:26,7, Ca:228,2*				
Tízórai	-Őszibarack befőtt *S:0,0, E:15,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,1, CH:3,6, C:2,2, Ca:0,0*				
Ebéd	-Tejfölös tökfőzelék (L, G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Almalé *S:2,5, E:582,0, ZS:23,4, T:3,3, F:14,4, CH:75,3, C:19,3, Ca:41,0*				
Uzsonna	-Tej (L) -Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika *S:1,2, E:287,0, ZS:12,7, T:5,5, F:13,4, CH:28,1, C:11,2, Ca:305,5*				
Összesen	*S:3,9, E:1 134,0, ZS:42,3, T:8,9, F:36,5, CH:135,4, C:59,4, Ca:574,8*	*S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0*	*S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0*	*S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0*	*S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0*

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*	