

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2024.09.30.	Kedd 2024.10.01.	Szerda 2024.10.02.	Csütörtök 2024.10.03.	Péntek 2024.10.04.
<b>Reggeli</b>	-Tehéntej 2,8% (L) -Gabonagolyó (G)	-Tejeskávé 2,8 % (L, G) -Toast sonka, allergén mentes -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Paradicsom	-Gyümölcsstea -Medve sajt (L) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Paprika	-Kakaós tej 2,8% (L) -Vajkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Uborka	-Tehéntej 2,8% (L) -Csirkemell sonka -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Paprika
	S:0,3, E:225,0, ZS:3,2, T:3,9, F:9,1, CH:23,1, C:17,5, Ca:228,0	S:0,6, E:198,0, ZS:2,6, T:3,5, F:11,8, CH:14,5, C:9,4, Ca:228,5	S:0,8, E:147,0, ZS:3,9, T:2,3, F:5,0, CH:22,7, C:0,0, Ca:4,0	S:0,6, E:205,0, ZS:7,1, T:2,7, F:7,9, CH:14,5, C:7,3, Ca:180,0	S:0,9, E:199,0, ZS:3,0, T:3,5, F:11,1, CH:15,2, C:9,2, Ca:231,6
<b>Tízórai</b>	-Alma, friss	-Szilva	-Banán	-Alma, friss	-Körte
	S:0,0, E:28,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:6,3, C:5,4, Ca:5,4	S:0,0, E:35,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:7,9, C:0,0, Ca:9,6	S:0,0, E:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,6, CH:12,1, C:10,0, Ca:55,0	S:0,0, E:19,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,2, CH:4,2, C:3,6, Ca:3,6	S:0,0, E:47,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:10,8, C:8,8, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	-Currys csirke (L) -Párolt rizs -Savanyú uborka (M, K)	-Sertéshúsfelfújt (L, G, T) -Karfiolfőzelék (L, G)	-Főtt hús -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)	-Panírozott halrudak (G, T, M, P) -Burgonyapüré (L)	-Csirkeraguleves (Z, G) -Mákos kevert sütemény (L, G, T)
	S:1,4, E:349,0, ZS:11,0, T:2,1, F:15,6, CH:39,2, C:2,6, Ca:12,7	S:2,0, E:371,0, ZS:16,5, T:6,9, F:19,9, CH:19,3, C:0,5, Ca:107,7	S:1,1, E:471,0, ZS:16,9, T:7,8, F:19,6, CH:34,7, C:1,4, Ca:46,4	S:1,0, E:581,0, ZS:7,3, T:0,4, F:10,9, CH:38,3, C:0,8, Ca:66,2	S:0,6, E:530,0, ZS:21,0, T:0,8, F:17,9, CH:66,2, C:3,2, Ca:202,4
<b>Uzsonna</b>	-Banános túrókrém (L) -Háztartási keksz (G)	-Tojáskrém (T, M, L) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Kifli, vajás (G, L)	-Sült zellerkrém (Z, L, M, T) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)	-Sült tök -Mesefit keksz (G, L, T, F, O, D)
	S:0,2, E:208,0, ZS:3,6, T:3,1, F:7,2, CH:31,8, C:11,8, Ca:68,1	S:1,6, E:233,0, ZS:13,3, T:2,0, F:10,1, CH:13,3, C:1,0, Ca:25,6	S:0,3, E:131,0, ZS:3,1, T:1,0, F:5,6, CH:20,0, C:18,2, Ca:0,0	S:0,9, E:106,0, ZS:2,5, T:1,3, F:2,9, CH:14,4, C:0,7, Ca:12,4	S:0,1, E:149,0, ZS:3,2, T:1,2, F:2,8, CH:26,1, C:2,6, Ca:45,0
<b>Összesen</b>	S:1,8, E:810,0, ZS:18,2, T:9,1, F:32,3, CH:100,4, C:37,3, Ca:314,2	S:4,3, E:837,0, ZS:32,3, T:12,4, F:42,2, CH:54,9, C:10,9, Ca:371,4	S:2,2, E:802,0, ZS:24,0, T:11,1, F:30,8, CH:89,4, C:29,7, Ca:105,4	S:2,5, E:911,0, ZS:17,2, T:4,4, F:22,0, CH:71,4, C:12,5, Ca:262,2	S:1,5, E:924,0, ZS:27,3, T:5,5, F:32,2, CH:118,4, C:23,8, Ca:479,0

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

## Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2024.10.07.	Kedd 2024.10.08.	Szerda 2024.10.09.	Csütörtök 2024.10.10.	Péntek 2024.10.11.
<b>Reggeli</b>	-Mézestea -Sajtkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Uborka	-Tehéntej 2,8% (L) -Méz -Kalács, foszlós (G, L, T)	-Tehéntej 2,8% (L) -Lapka sajt (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Zöldhagyma	-Tehéntej 2,8% (L) -Zala felvágott -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Paprika	-Kakaós tej 2,8% (L) -Medve sajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Paradicsom
	S:0,4, E:126,0, ZS:3,9, T:0,0, F:3,5, CH:19,7, C:1,6, Ca:9,0	S:0,9, E:272,0, ZS:5,1, T:4,5, F:9,8, CH:30,7, C:12,8, Ca:248,8	S:1,1, E:197,0, ZS:5,9, T:3,4, F:10,4, CH:16,5, C:10,1, Ca:228,0	S:1,1, E:251,0, ZS:7,6, T:4,8, F:13,5, CH:14,8, C:9,2, Ca:231,6	S:1,4, E:344,0, ZS:7,3, T:6,3, F:15,5, CH:34,1, C:9,2, Ca:228,8
<b>Tízórai</b>	-Alma, friss	-Mandarin	-Banán	-Körte	-Alma, friss
	S:0,0, E:28,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:6,3, C:5,4, Ca:5,4	S:0,0, E:41,0, ZS:0,7, T:0,0, F:0,6, CH:8,8, C:8,1, Ca:20,7	S:0,0, E:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,6, CH:12,1, C:10,0, Ca:55,0	S:0,0, E:47,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:10,8, C:8,8, Ca:0,0	S:0,0, E:28,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:6,3, C:5,4, Ca:5,4
<b>Ebéd</b>	-Mustáros pulykatokány (G, L, M) -Tésztaköret durum (G)	-Parajfőzelék (G, L) -Főtt tojás (T) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)	-Májgombóclevés jó (T, Z, G) -Rakott karfiol sertéshússal (L) -Alma, friss	-Sertéspörkölt -Brokkolifőzelék (L, G) -Kakaós nápolyi (G, L, T)	-Zöldborsóleves (Z, G, T) -Grizes metélt tojásmentes (G)
	S:0,5, E:351,0, ZS:9,6, T:1,0, F:16,8, CH:42,2, C:0,5, Ca:1,4	S:1,2, E:386,0, ZS:18,3, T:0,0, F:22,2, CH:30,7, C:0,0, Ca:237,0	S:1,1, E:440,0, ZS:19,1, T:6,5, F:16,2, CH:34,4, C:7,8, Ca:22,3	S:1,5, E:469,0, ZS:24,0, T:4,9, F:18,6, CH:31,6, C:0,0, Ca:60,8	S:1,7, E:447,0, ZS:12,4, T:0,0, F:10,2, CH:70,8, C:7,3, Ca:21,5
<b>Uzsonna</b>	-Sajtos szál 50g (G, L, T, O, D, M, S) -Tehéntej 2,8% (L)	-Körözött (L) -Rozskenyér (G)	-Házi meggyes joghurt (L) -Kifli, vajás (G, L)	-Sárgarépás sajtkrém (L) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)	-Pogácsa ömlesztett (G, L, T, S) -Tehéntej 2,8% (L)
	S:1,6, E:422,0, ZS:21,7, T:13,9, F:12,8, CH:27,0, C:11,2, Ca:228,0	S:0,5, E:155,0, ZS:2,4, T:2,0, F:7,0, CH:23,1, C:1,3, Ca:17,5	S:0,3, E:143,0, ZS:4,1, T:1,0, F:5,0, CH:20,5, C:1,8, Ca:15,7	S:0,5, E:128,0, ZS:5,7, T:0,0, F:4,2, CH:14,5, C:0,5, Ca:6,8	S:0,5, E:122,0, ZS:4,4, T:3,1, F:5,0, CH:7,4, C:4,9, Ca:114,0
<b>Összesen</b>	S:2,6, E:927,0, ZS:35,5, T:15,0, F:33,4, CH:95,1, C:18,7, Ca:243,8	S:2,6, E:853,0, ZS:26,5, T:6,5, F:39,7, CH:93,3, C:22,2, Ca:524,0	S:2,5, E:833,0, ZS:29,1, T:10,9, F:32,3, CH:83,5, C:29,8, Ca:321,0	S:3,1, E:894,0, ZS:37,5, T:9,7, F:36,7, CH:71,8, C:18,5, Ca:299,1	S:3,6, E:940,0, ZS:24,4, T:9,5, F:31,0, CH:118,5, C:26,9, Ca:369,7

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

## Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	