

| Bölcsődés (1-3 év) | Hétfő 2024.09.30. | Kedd 2024.10.01. | Szerda 2024.10.02. | Csütörtök 2024.10.03. | Péntek 2024.10.04. |
|-----------------------|--|---|---|---|--|
| Reggeli | -Rizsital -Kukoricapehely (G) | -Kávés rizsital (G) -Toast sonka, allergén mentes -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom | -Gyümölcs tea -Növényi alapú sajthelyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika | -Kakaós rizsital -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka | -Rizsital -Csirkemell sonka -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika |
| | S:0,2, E:215,0, ZS:1,5, T:0,2, F:3,6, CH:39,8, C:6,2, Ca:0,0 | S:0,2, E:286,0, ZS:2,7, T:0,4, F:8,5, CH:47,0, C:8,9, Ca:0,5 | S:0,5, E:217,0, ZS:5,9, T:0,0, F:4,2, CH:36,1, C:0,2, Ca:0,0 | S:0,6, E:320,0, ZS:5,3, T:1,0, F:11,3, CH:55,8, C:10,6, Ca:9,0 | S:0,5, E:275,0, ZS:2,4, T:0,3, F:7,8, CH:48,2, C:5,0, Ca:0,0 |
| Tízórai | -Szőlő | -Alma, friss | -Körte | -Alma, friss | -Szilva |
| | S:0,0, E:70,0, ZS:0,5, T:0,0, F:0,5, CH:16,3, C:15,3, Ca:25,4 | 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: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 | S:0,0, E:35,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:7,9, C:0,0, Ca:9,6 |
| Ebéd | -Currys csirke tejmentes -Párolt rizs | -Sertéshúsfelfújt tej-, tojásmentes (G) -Karfiolfőzelék tejmentes (G) -Alma, friss | -Natúr sertés szelet diéta (G) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Rozskenyér 1/2 (G) | -Natúr halfilé (H) -Tört burgonya -Vegyes vágott (M, K) | -Csirkeraguleves (Z, G) -Mákos kevert sütemény tej-, tojásmentes (G) |
| | S:1,6, E:325,0, ZS:10,3, T:0,2, F:14,0, CH:41,4, C:1,5, Ca:18,4 | S:2,1, E:265,0, ZS:9,4, T:1,2, F:13,8, CH:24,8, C:9,8, Ca:12,5 | S:1,1, E:315,0, ZS:12,1, T:0,0, F:14,8, CH:29,8, C:1,0, Ca:34,8 | S:2,4, E:373,0, ZS:7,0, T:0,0, F:15,1, CH:29,1, C:1,5, Ca:9,5 | S:0,6, E:465,0, ZS:11,7, T:0,6, F:15,6, CH:70,5, C:6,4, Ca:105,9 |
| Uzsonna | -Tápióka puding tejmentes | -Lekváros rozskenyér (G) | -Hot-dog tejmentes (G) -Uborka | -Sült zellerkrém tejmentes (Z, M) -Rozskenyér (G) | -Sült tök |
| | S:0,1, E:220,0, ZS:1,4, T:0,3, F:1,2, CH:42,8, C:6,2, Ca:0,0 | S:0,0, E:205,0, ZS:0,5, T:0,0, F:3,5, CH:45,6, C:22,8, Ca:0,0 | S:0,8, E:85,0, ZS:4,6, T:1,9, F:3,5, CH:7,4, C:0,3, Ca:9,0 | S:0,5, E:140,0, ZS:1,4, T:0,1, F:4,0, CH:26,1, C:0,8, Ca:8,8 | S:0,0, E:180,0, ZS:1,4, T:0,0, F:3,4, CH:37,1, C:0,0, Ca:90,0 |
| Összesen | S:1,9, E:831,0, ZS:13,7, T:0,7, F:19,3, CH:140,3, C:29,2, Ca:43,7 | S:2,2, E:784,0, ZS:12,9, T:1,6, F:26,2, CH:123,6, C:47,0, Ca:18,4 | S:2,5, E:664,0, ZS:22,8, T:1,9, F:22,9, CH:84,2, C:10,4, Ca:43,8 | S:3,5, E:861,0, ZS:14,1, T:1,2, F:30,7, CH:117,3, C:18,4, Ca:32,7 | S:1,1, E:955,0, ZS:15,5, T:1,0, F:27,2, CH:163,7, C:11,4, Ca:205,5 |

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: szezám | |
| 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. |
|-----------------------|---|---|---|--|---|
| Reggeli | -Mézestea -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka S:0,4, E:178,0, ZS:2,4, T:0,8, F:5,7, CH:33,3, C:1,7, Ca:9,0 | -Kávés rizsital (G) -Növényi alapú sajthelyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka S:0,7, E:332,0, ZS:7,7, T:0,4, F:5,6, CH:51,1, C:8,9, Ca:9,0 | -Rizsital -Csülök felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Zöldhagyma S:0,2, E:271,0, ZS:4,2, T:0,2, F:6,3, CH:45,7, C:5,1, Ca:0,0 | -Rizsital -Zala felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika S:0,7, E:327,0, ZS:7,0, T:1,6, F:10,2, CH:47,8, C:5,0, Ca:0,0 | -Kakaós rizsital -Növényi alapú sajthelyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom S:0,7, E:359,0, ZS:8,6, T:0,3, F:9,1, CH:59,5, C:10,5, Ca:0,5 |
| Tízórai | -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 | -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 | -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 | -Körte S:0,0, E:47,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:10,8, C:8,8, Ca:0,0 | -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 |
| Ebéd | -Mustáros pulykatokány tejmentes (G, M) -Tésztaköret durum (G) S:1,1, E:355,0, ZS:9,8, T:0,1, F:16,7, CH:44,7, C:0,6, Ca:1,4 | -Sült csirkecomb diéta -Parajfőzelék tejmentes (G) S:1,6, E:208,0, ZS:10,1, T:0,1, F:12,9, CH:12,4, C:2,9, Ca:80,8 | -Májgombóclevés tej-, tojásmentes (G, Z) -Rakott karfiol pulykahússal és zabpehellyel tejmentes (G) -Körte S:2,1, E:330,0, ZS:15,1, T:0,2, F:14,4, CH:30,4, C:11,0, Ca:24,4 | -Csontleves tojásmentes (Z, G) -Sertéspörkölt -Brokkolifőzelék tejmentes (G) S:2,6, E:342,0, ZS:14,8, T:5,0, F:16,7, CH:21,4, C:5,9, Ca:13,9 | -Sertésraguleves (Z) -Grizes metélt tojásmentes (G) -Alma, friss S:1,6, E:560,0, ZS:12,7, T:3,0, F:14,9, CH:87,1, C:21,8, Ca:21,4 |
| Uzsonna | -Kakaós kevert sütemény tej-tojásmentes (G) S:0,0, E:455,0, ZS:2,0, T:0,4, F:8,8, CH:97,3, C:11,8, Ca:7,8 | -Tonhalkrémés (paradicsomos) rozskenyér (H, G) S:0,4, E:164,0, ZS:3,2, T:0,5, F:5,6, CH:26,1, C:3,2, Ca:9,1 | -Puding tejmentes -Abonett (2 db) S:0,3, E:282,0, ZS:2,8, T:0,4, F:3,6, CH:51,6, C:9,8, Ca:0,0 | -Sárgarépás margarinkrém tejmentes -Rozskenyér (G) S:0,0, E:110,0, ZS:0,5, T:0,0, F:3,4, CH:22,4, C:0,7, Ca:3,2 | -Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S) S:1,5, E:169,0, ZS:1,8, T:0,2, F:5,5, CH:31,1, C:0,4, Ca:4,9 |
| Összesen | S:1,5, E:1 016,0, ZS:14,6, T:1,3, F:31,5, CH:181,7, C:19,4, Ca:23,6 | S:2,7, E:731,0, ZS:21,3, T:1,0, F:24,4, CH:95,9, C:20,4, Ca:104,4 | S:2,6, E:911,0, ZS:22,6, T:0,9, F:24,6, CH:133,9, C:31,2, Ca:29,8 | S:3,3, E:826,0, ZS:22,5, T:6,7, F:30,6, CH:102,3, C:20,3, Ca:17,1 | S:3,8, E:1 116,0, ZS:23,4, T:3,4, F:29,8, CH:184,0, C:38,1, Ca:32,1 |

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

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
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezám
O: szója K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek