

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	-Gyümölcstea -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)	-Panírozott halrudak (G, T, M, P) -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:2,1, E:708,0, ZS:8,1, T:0,5, F:11,8, CH:41,4, C:2,7, 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:3,2, E:1 196,0, ZS:15,2, T:1,6, F:27,5, CH:129,6, C:19,5, 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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Bölcsoédés (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 (G, T) S:1,3, E:338,0, ZS:11,4, T:0,1, F:16,5, CH:39,2, C:0,6, Ca:12,0	-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 jó (T, Z, G) -Rakott karfiol pulykahússal és zabpehellyel tejmentes (G) -Banán S:1,6, E:393,0, ZS:15,8, T:0,2, F:17,3, CH:41,3, C:12,7, Ca:81,0	-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:1,7, E:999,0, ZS:16,1, T:1,3, F:31,3, CH:176,1, C:19,4, Ca:34,2	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:2,1, E:974,0, ZS:23,3, T:0,9, F:27,6, CH:144,8, C:33,0, Ca:86,4	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:1116,0, 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