

Bölcsoédés (1-3 év)	Hétfő 2024.10.14.	Kedd 2024.10.15.	Szerda 2024.10.16.	Csütörtök 2024.10.17.	Péntek 2024.10.18.
Reggeli	-Rizsital -Tarja felvágott -Rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka	-Rizsital -Harcapástétom (H) -Rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma	-Rizsital -Főtt tojás 1/2 (T) -Rozskenyér (G) -Uborka	-Rizsital -Csülök felvágott -Rozskenyér (G) -Uborka	-Citromos tea -Zala felvágott -Rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka
	S:0,6, E:273,0, ZS:3,6, T:1,0, F:7,2, CH:45,3, C:5,0, Ca:1,9	S:0,6, E:330,0, ZS:7,1, T:1,0, F:8,4, CH:48,7, C:5,0, Ca:24,8	S:0,3, E:344,0, ZS:8,4, T:0,2, F:13,2, CH:45,8, C:5,0, Ca:31,0	S:0,2, E:271,0, ZS:4,1, T:0,2, F:6,6, CH:45,5, C:5,1, Ca:9,0	S:0,5, E:201,0, ZS:5,4, T:1,4, F:7,4, CH:29,3, C:0,2, Ca:1,9
Tízórai	-Körte	-Körte	-Alma, friss -Méz 20 g -Abonett (2 db)	-Alma, friss	-Alma, friss
	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:47,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:10,8, C:8,8, Ca:0,0	S:0,1, E:124,0, ZS:0,6, T:0,0, F:1,3, CH:30,1, C:22,1, Ca:5,4	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:28,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:6,3, C:5,4, Ca:5,4
Ebéd	-Bolognai spagetti tej- és tojásmentes (G) -Alma (Jonatán) 100 g	-Palermói csirkemell tej-tojásmentes (G) -Tört burgonya	-Sült csirkecomb diéta -Zöldborsófőzelék tejmentes (G)	-Vegyes zöldségleves tej-, tojásmentes (G) -Székelykáposzta tejmentes (G) -Rozskenyér 1/2 (G)	-Tárkonyos raguleves /sertés/ tej- tojásmentes (G, Z) -Mákos metélt durum (G) -Alma, friss
	S:1,2, E:404,0, ZS:14,1, T:4,4, F:14,4, CH:37,1, C:1,3, Ca:1,9	S:1,6, E:301,0, ZS:10,8, T:0,0, F:17,1, CH:32,0, C:0,0, Ca:13,0	S:1,6, E:269,0, ZS:11,6, T:0,2, F:14,8, CH:24,5, C:3,9, Ca:21,3	S:2,0, E:386,0, ZS:16,9, T:5,0, F:14,0, CH:31,5, C:1,8, Ca:12,7	S:1,2, E:409,0, ZS:11,7, T:2,1, F:11,3, CH:57,1, C:7,4, Ca:133,2
Uzsonna	-Házi húskrém (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Pudingos keksz tejmentes (O)	-Tonhalas szendvics tejmentes, tojásmentes (H, M, G) -Uborka	-Főtt virsli allergénmentes -Rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka	-Zabpelyhes tallér tejmentes (G) -Körte
	S:0,8, E:280,0, ZS:13,6, T:2,9, F:8,6, CH:22,1, C:0,2, Ca:1,6	S:0,3, E:318,0, ZS:6,3, T:1,4, F:3,5, CH:54,4, C:9,8, Ca:0,0	S:0,3, E:105,0, ZS:3,0, T:0,5, F:4,1, CH:14,7, C:0,2, Ca:9,2	S:1,0, E:206,0, ZS:9,2, T:3,6, F:7,5, CH:22,6, C:0,2, Ca:1,9	S:0,0, E:229,0, ZS:3,5, T:3,4, F:3,5, CH:45,9, C:10,6, Ca:10,1
Összesen	S:2,6, E:1 004,0, ZS:31,4, T:8,3, F:30,6, CH:115,2, C:15,2, Ca:5,3	S:2,5, E:995,0, ZS:24,3, T:2,4, F:29,3, CH:146,0, C:23,6, Ca:37,8	S:2,3, E:841,0, ZS:23,6, T:0,9, F:33,5, CH:115,1, C:31,1, Ca:66,9	S:3,2, E:891,0, ZS:30,6, T:8,8, F:28,5, CH:105,8, C:12,5, Ca:29,0	S:1,8, E:866,0, ZS:21,0, T:6,9, F:22,5, CH:138,6, C:23,6, Ca:150,6

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 2024.10.21.	Kedd 2024.10.22.	Szerda 2024.10.23.	Csütörtök 2024.10.24.	Péntek 2024.10.25.
Reggeli	-Mézesstea -Mini dzsem -Margarinos rozskenyér (G)	-Rizsital -Házi húskrém (L) -Rozskenyér (G) -Uborka	-Kakaós rizsital -Sült sonka -Rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma	-Gyümölcsstea -Harcspástétom (H) -Rozskenyér (G) -Sárgarépa	-Rizsital -Vagdalthúsos kenyér allergén mentes 1/2 (G, L) -Uborka -Alma, friss
	S:0,0, E:187,0, ZS:0,5, T:0,0, F:3,4, CH:42,0, C:11,1, Ca:0,0	S:1,0, E:422,0, ZS:15,0, T:3,1, F:11,1, CH:45,9, C:5,0, Ca:10,1	S:0,6, E:318,0, ZS:3,8, T:0,4, F:12,8, CH:57,0, C:10,6, Ca:24,8	S:0,4, E:220,0, ZS:5,7, T:0,8, F:5,6, CH:33,8, C:2,6, Ca:14,0	S:1,1, E:264,0, ZS:3,2, T:0,8, F:6,4, CH:44,5, C:10,4, Ca:14,4
Tízórai	-Körte -Növényi alapú sajthelyettesítő	-Rizsital -Gabonagolyó (G)	-Körte -Növényi alapú sajthelyettesítő	-Banán	-Rizsital -Kukoricapehely (G)
	S:0,5, E:111,0, ZS:5,3, T:0,0, F:0,4, CH:15,3, C:8,8, Ca:0,0	S:0,2, E:215,0, ZS:2,0, T:0,5, F:3,6, CH:38,6, C:10,4, Ca:0,0	S:0,5, E:111,0, ZS:5,3, T:0,0, F:0,4, CH:15,3, C:8,8, Ca:0,0	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:0,2, E:215,0, ZS:1,5, T:0,2, F:3,6, CH:39,8, C:6,2, Ca:0,0
Ebéd	-Sertéshúsfelfújt tejmentes (G, T) -Zöldbabfőzelék tejmentes (G)	-Magyaros burgonyás tarhonya (G) -Cékla savanyúság -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)	-Kapros harsapaprikás tejmentes (H, G) -Párolt bulgur (G)	-Vadas mártás pulykahússal tejmentes (G, M) -Tésztaköret (G, T)	-Tojásos leves (G, T) -Tejberizs tejmentes
	S:1,9, E:224,0, ZS:9,7, T:1,1, F:15,1, CH:14,5, C:1,6, Ca:7,1	S:1,4, E:456,0, ZS:14,8, T:0,1, F:12,9, CH:53,5, C:1,9, Ca:14,7	S:1,0, E:349,0, ZS:7,5, T:0,1, F:14,1, CH:32,4, C:0,2, Ca:2,3	S:1,4, E:371,0, ZS:11,5, T:0,2, F:17,6, CH:45,9, C:2,9, Ca:54,0	S:0,8, E:342,0, ZS:7,0, T:0,5, F:6,0, CH:56,1, C:6,8, Ca:7,1
Uzsonna	-Rizsdesszert (O, D)	-Sült zellerkrém tejmentes (Z, M) -Abonett (2 db) -Alma, friss	-Sült tök -Abonett (2 db)	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S)	-Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka
	S:0,1, E:135,0, ZS:3,6, T:0,4, F:0,7, CH:24,7, C:11,8, Ca:0,0	S:0,6, E:98,0, ZS:1,6, T:0,2, F:2,1, CH:18,2, C:6,2, Ca:14,2	S:0,1, E:215,0, ZS:1,6, T:0,0, F:4,4, CH:44,3, C:0,1, Ca:90,0	S:1,5, E:155,0, ZS:1,7, T:0,4, F:4,5, CH:29,2, C:0,4, Ca:4,9	S:0,4, E:140,0, ZS:2,4, T:0,8, F:5,6, CH:23,3, C:0,2, Ca:9,0
Összesen	S:2,5, E:657,0, ZS:19,1, T:1,6, F:19,5, CH:96,4, C:33,3, Ca:7,1	S:3,3, E:1 192,0, ZS:33,4, T:3,9, F:29,7, CH:156,2, C:23,5, Ca:39,0	S:2,3, E:993,0, ZS:18,1, T:0,6, F:31,6, CH:149,1, C:19,7, Ca:117,1	S:3,4, E:799,0, ZS:19,0, T:1,4, F:28,3, CH:121,0, C:15,9, Ca:127,9	S:2,5, E:961,0, ZS:14,1, T:2,3, F:21,6, CH:163,7, C:23,6, Ca:30,5

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	