

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2024.10.28.	Kedd 2024.10.29.	Szerda 2024.10.30.	Csütörtök 2024.10.31.	Péntek 2024.11.01.
Reggeli	-Tehéntej 2,8% (L) -Zala felvágott -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma S:1,6, E:276,0, ZS:7,6, T:4,9, F:15,1, CH:19,3, C:9,4, Ca:252,8	-Gyümölcsstea -Lapka sajt (L) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Uborka S:0,9, E:140,0, ZS:3,8, T:0,0, F:4,6, CH:28,8, C:0,9, Ca:12,6	-Kakaós tej 2,8% (L) -Vajkrém (L) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma S:0,7, E:284,0, ZS:8,8, T:3,5, F:11,0, CH:23,0, C:9,6, Ca:256,4	-Tehéntej 2,8% (L) -Méz -Kalács, foszlós (G, L, T) S:0,9, E:262,0, ZS:5,1, T:4,5, F:9,8, CH:28,3, C:12,4, Ca:248,8	-Tehéntej 2,8% (L) -Gabonagolyó (G) S:0,2, E:187,0, ZS:2,9, T:3,7, F:8,3, CH:15,4, C:14,8, Ca:228,0
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	-Mandarin S:0,0, E:41,0, ZS:0,7, T:0,0, F:0,6, CH:8,8, C:8,1, Ca:20,7	-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	-Mandarin S:0,0, E:41,0, ZS:0,7, T:0,0, F:0,6, CH:8,8, C:8,1, Ca:20,7	-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	-Hentestokány sertéshúsból (G) -Tésztaköret durum (G) S:0,6, E:433,0, ZS:16,6, T:4,9, F:16,2, CH:39,1, C:0,5, Ca:3,2	-Zsemle galuskaleves (G, T, Z) -Lebbencsleves (G, T) -Főtt tojás (T) -Parajfőzelék (G, L) S:2,1, E:439,0, ZS:19,3, T:0,1, F:24,0, CH:39,4, C:1,7, Ca:219,8	-Sütőtök krémleves (G) -Rakott kelkáposzta (L, G) S:1,3, E:464,0, ZS:18,8, T:6,7, F:14,4, CH:45,5, C:1,3, Ca:43,9	-Paradicsomleves (G, T) -Dubarry csirkemell (L, G) -Párolt rizs S:1,8, E:490,0, ZS:14,3, T:1,9, F:22,8, CH:54,0, C:1,7, Ca:116,3	-Almaleves (G) -Kaprosharcsapaprikás (H, L, G) -Kuszkusz (G) S:0,8, E:479,0, ZS:7,0, T:1,2, F:17,0, CH:53,3, C:4,9, Ca:6,0
Uzsonna	-Meggyes túrókrém (édes) (L) -Kifli, vajos 1/2 (G, L) S:0,2, E:114,0, ZS:3,1, T:2,8, F:6,9, CH:12,5, C:2,5, Ca:35,9	-Zabpelyhes tallér (G, T) -Banán S:0,1, E:188,0, ZS:3,9, T:2,4, F:2,9, CH:29,4, C:11,6, Ca:65,7	-Sárgarépa sajtkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) S:0,5, E:107,0, ZS:5,7, T:0,0, F:3,7, CH:10,0, C:0,7, Ca:3,2	-Pogácsa ömlesztett (G, L, T, S) -Tehéntej 2,8% (L) S:0,7, E:155,0, ZS:6,0, T:3,8, F:5,8, CH:11,1, C:5,1, Ca:114,0	-Padlizsán krém (T, M, L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) S:0,9, E:111,0, ZS:4,9, T:2,1, F:2,4, CH:9,2, C:1,2, Ca:1,5
Összesen	S:2,4, E:850,0, ZS:27,7, T:12,6, F:38,6, CH:77,2, C:17,9, Ca:297,2	S:3,1, E:807,0, ZS:27,7, T:2,5, F:32,1, CH:106,4, C:22,2, Ca:318,8	S:2,5, E:903,0, ZS:33,4, T:10,3, F:29,5, CH:89,4, C:20,3, Ca:303,4	S:3,4, E:948,0, ZS:26,1, T:10,2, F:39,0, CH:102,1, C:27,3, Ca:499,8	S:2,0, E:805,0, ZS:15,1, T:7,1, F:28,1, CH:84,2, C:26,3, Ca:240,9

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 2024.11.04.	Kedd 2024.11.05.	Szerda 2024.11.06.	Csütörtök 2024.11.07.	Péntek 2024.11.08.
Reggeli	-Tejeskávé 2,8 % (L, G) -Sajtkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Paprika, paradicsom, uborka	-Tehéntej 2,8% (L) -Olasz felvágott -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Paprika	-Vaníliás tej 2,8 % (L) -Medve sajt (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L) -Uborka	-Tehéntej 2,8% (L) -Kukoricapehely (G)	-Citromos tea -Csirkemell sonka -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma
	S:0,6, E:219,0, ZS:6,1, T:3,5, F:10,0, CH:14,4, C:9,4, Ca:229,9	S:0,9, E:221,0, ZS:5,3, T:4,5, F:11,6, CH:15,1, C:9,2, Ca:231,6	S:1,4, E:270,0, ZS:6,1, T:5,8, F:12,4, CH:24,8, C:9,4, Ca:237,4	S:0,2, E:187,0, ZS:2,3, T:3,4, F:8,3, CH:16,6, C:10,6, Ca:228,0	S:0,7, E:120,0, ZS:0,7, T:0,1, F:4,8, CH:23,2, C:0,0, Ca:28,4
Tízórai	-Alma, friss	-Banán	-Mandarin	-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:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,6, CH:12,1, C:10,0, Ca:55,0	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: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
Ebéd	-Sertéshúsfelfűjt (L, G, T) -Kefires tökfőzelék (L, G) -Nápolyi (G, L, T)	-Zöldségleves (G) -Bolognai spagetti (G, L)	-Egybensült vagdalt (sertés) (T, G) -Zöldbabfőzelék (L, G)	-Burgonyás tarhonya (G) -Savanyú uborka (M, K)	-Sertésraguleves (Z) -Sajtos metélt (G, L)
	S:1,6, E:483,0, ZS:22,0, T:6,0, F:17,9, CH:38,0, C:0,6, Ca:63,7	S:1,0, E:458,0, ZS:16,5, T:3,9, F:18,1, CH:42,4, C:3,7, Ca:73,2	S:1,2, E:305,0, ZS:16,9, T:5,4, F:12,3, CH:12,3, C:0,8, Ca:5,9	S:1,0, E:402,0, ZS:14,8, T:4,7, F:14,4, CH:40,1, C:1,2, Ca:11,1	S:1,4, E:480,0, ZS:18,9, T:4,2, F:17,9, CH:45,9, C:1,1, Ca:103,6
Uzsonna	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Háztartási keksz (G)	-Harcspástétomos kenyér (H, G) -Uborka	-Házi barackos joghurt (L) -Korpás kifli 1/2 (G, L)	-Pizzás csavart rúd 1/2 (G, L, T, O, D, S) -Tehéntej 2,8% (L)	-Kakaós csiga (1db 50g) (G, L, T) -Narancs
	S:0,1, E:135,0, ZS:3,2, T:0,3, F:5,3, CH:20,5, C:18,2, Ca:0,0	S:0,3, E:203,0, ZS:5,8, T:0,8, F:6,3, CH:28,8, C:0,2, Ca:9,0	S:0,9, E:193,0, ZS:3,8, T:0,1, F:5,6, CH:28,8, C:5,1, Ca:10,2	S:0,9, E:276,0, ZS:13,1, T:6,7, F:7,2, CH:23,0, C:6,4, Ca:114,0	S:0,4, E:235,0, ZS:11,1, T:4,8, F:3,8, CH:31,9, C:4,7, Ca:31,7
Összesen	S:2,3, E:865,0, ZS:31,6, T:9,7, F:33,6, CH:79,2, C:33,6, Ca:299,0	S:2,3, E:935,0, ZS:27,6, T:9,3, F:36,6, CH:98,3, C:23,2, Ca:368,8	S:3,5, E:809,0, ZS:27,5, T:11,2, F:31,0, CH:74,8, C:23,4, Ca:274,1	S:2,1, E:912,0, ZS:30,3, T:14,8, F:30,2, CH:90,5, C:26,9, Ca:353,1	S:2,5, E:862,0, ZS:31,1, T:9,1, F:27,0, CH:107,2, C:11,3, Ca:169,0

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	