

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2024.10.28.	Kedd 2024.10.29.	Szerda 2024.10.30.	Csütörtök 2024.10.31.	Péntek 2024.11.01.
<b>Reggeli</b>	-Rizsital -Zala felvágott -Rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma	-Gyümölcsstea -Növényi alapú sajthelyettesítő -Rozskenyér (G) -Uborka	-Kakaós rizsital -Zöldségkrém -Rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma	-Rizsital -Méz -Rozskenyér (G)	-Rizsital -Kukoricapehely (G)
	S:0,8, E:326,0, ZS:6,8, T:1,6, F:10,5, CH:47,7, C:5,0, Ca:24,8	S:0,5, E:203,0, ZS:5,6, T:0,0, F:3,7, CH:34,0, C:0,2, Ca:9,0	S:0,7, E:350,0, ZS:7,4, T:0,7, F:10,8, CH:58,8, C:10,5, Ca:24,8	S:0,2, E:275,0, ZS:1,7, T:0,2, F:5,3, CH:52,9, C:6,2, Ca:0,0	S:0,2, E:215,0, ZS:1,5, T:0,2, F:3,6, CH:39,8, C:6,2, Ca:0,0
<b>Tízórai</b>	-Alma, friss	-Mandarin	-Körte	-Mandarin	-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:47,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:10,8, C:8,8, Ca:0,0	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:28,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:6,3, C:5,4, Ca:5,4
<b>Ebéd</b>	-Hentestokány sertéshúsból tejmentes (G) -Tésztaköret durum (G)	-Zsemle galuskaleves tojásmentes (Z, G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Parajfőzelék tejmentes (G) -Rozskenyér (G)	-Sütőtök krémleves tejmentes (G) -Rakott kelkáposzta tej-tojásmentes (G)	-Paradicsomleves tojásmentes (G) -Dubarry pulyka tej-, tojásmentes (G) -Párolt rizs	-Almaleves tejmentes (G) -Kapros harcsapaprikás tejmentes (H, G) -Kuskusz (G) -Alma (Jonatán) 100 g
	S:1,1, E:433,0, ZS:16,6, T:4,9, F:16,2, CH:39,1, C:0,5, Ca:3,2	S:2,6, E:372,0, ZS:12,6, T:0,2, F:17,6, CH:42,2, C:6,3, Ca:88,5	S:1,9, E:390,0, ZS:15,6, T:4,2, F:11,6, CH:38,9, C:1,3, Ca:42,7	S:2,8, E:497,0, ZS:15,6, T:0,6, F:16,3, CH:63,4, C:4,8, Ca:6,3	S:1,3, E:469,0, ZS:4,4, T:0,3, F:16,8, CH:57,0, C:7,0, Ca:7,9
<b>Uzsonna</b>	-Mini dzsem -Rozskenyér (G)	-Zabpelyhes tallér tejmentes (G)	-Sárgarépás margarinkrém tejmentes -Rozskenyér (G)	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S)	-Padlizsán krém tejmentes -Rozskenyér (G)
	S:0,0, E:144,0, ZS:0,4, T:0,0, F:3,2, CH:31,0, C:9,6, Ca:0,0	S:0,0, E:182,0, ZS:3,3, T:3,4, F:3,2, CH:35,1, C:1,8, Ca:10,1	S:0,0, E:110,0, ZS:0,5, T:0,0, F:3,4, CH:22,4, C:0,7, Ca:3,2	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:112,0, ZS:0,6, T:0,0, F:3,3, CH:22,3, C:0,3, Ca:0,1
<b>Összesen</b>	S:1,8, E:931,0, ZS:24,2, T:6,5, F:30,3, CH:124,2, C:20,5, Ca:33,3	S:3,2, E:797,0, ZS:22,2, T:3,6, F:25,1, CH:120,0, C:16,4, Ca:128,3	S:2,6, E:897,0, ZS:23,6, T:5,0, F:26,1, CH:130,8, C:21,3, Ca:70,6	S:4,6, E:968,0, ZS:19,7, T:1,2, F:26,7, CH:154,3, C:19,5, Ca:31,9	S:1,9, E:824,0, ZS:6,9, T:0,5, F:24,1, CH:125,4, C:18,9, Ca:13,4

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

## Jelmagyarázat:

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)

## Allergén jelmagyarázat:

E: energia (kcal)  
T: telített zsírsav (g)  
CH: szénhidrát (g)  
Ca: kalcium (mg)

G: glutén, gabonák  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földimogyoró

Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

Bölcshódés (1-3 év)	Hétfő 2024.11.04.	Kedd 2024.11.05.	Szerda 2024.11.06.	Csütörtök 2024.11.07.	Péntek 2024.11.08.
<b>Reggeli</b>	-Kávés rizsital (G) -Növényi alapú sajt helyettesítő -Rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka	-Rizsital -Olasz felvágott -Rozskenyér (G) -Paprika	-Vaníliás rizsital -Növényi alapú sajt helyettesítő -Rozskenyér (G) -Uborka	-Rizsital -Kukoricapehely (G)	-Citromos tea -Csirkemell sonka -Rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldség
	S:0,7, E:324,0, ZS:7,6, T:0,4, F:5,2, CH:49,8, C:8,9, Ca:1,9	S:0,5, E:292,0, ZS:4,6, T:1,3, F:8,1, CH:47,1, C:5,0, Ca:0,0	S:0,7, E:332,0, ZS:7,8, T:0,4, F:5,5, CH:50,2, C:9,8, Ca:9,0	S:0,2, E:215,0, ZS:1,5, T:0,2, F:3,6, CH:39,8, C:6,2, Ca:0,0	S:0,3, E:163,0, ZS:0,9, T:0,1, F:6,1, CH:32,1, C:0,2, Ca:24,8
<b>Tízórai</b>	-Alma (Jonatán) 100 g	-Alma, friss	-Mandarin	-Körte	-Alma, friss
	S:0,0, E:2,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,4, C:0,4, Ca:0,4	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: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
<b>Ebéd</b>	-Natúr sertés szelet diéta (G) -Kapos tökfőzelék tejmentes (G) -Rozskenyér (G)	-Zöldségleves tojásmentes (G) -Milánói makaróni tejmentes, tojásmentes (G)	-Natúr sertés szelet diéta (G) -Zöldbabfőzelék tejmentes (G)	-Burgonyás tarhonya (G) -Savanyú uborka (M, K)	-Sertésraguleves (Z) -Tejbedara tejmentes (G) -Alma (Jonatán) 100 g
	S:1,6, E:327,0, ZS:12,3, T:0,1, F:15,5, CH:36,2, C:0,3, Ca:21,5	S:2,1, E:415,0, ZS:15,6, T:0,0, F:17,4, CH:42,8, C:3,9, Ca:14,1	S:1,3, E:192,0, ZS:10,6, T:0,0, F:12,6, CH:10,3, C:0,0, Ca:1,3	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:0,9, E:403,0, ZS:8,5, T:3,4, F:11,0, CH:56,4, C:8,7, Ca:17,3
<b>Uzsonna</b>	-Tápióka puding tejmentes -Alma, friss	-Vagdalthús all. mentes -Rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka	-Harcapástétomos kenyér (H, G) -Uborka	-Rizsdesszert (O, D) -Abonett (2 db)	-Tonhalas szendvics tejmentes, tojásmentes (H, M, G) -Zöldség
	S:0,1, E:248,0, ZS:1,8, T:0,3, F:1,5, CH:49,1, C:11,6, Ca:5,4	S:0,3, E:141,0, ZS:2,2, T:0,7, F:5,0, CH:22,9, C:0,2, Ca:1,9	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:0,2, E:170,0, ZS:3,8, T:0,4, F:1,6, CH:31,9, C:12,0, Ca:0,0	S:0,3, E:99,0, ZS:3,0, T:0,5, F:3,7, CH:14,0, C:0,2, Ca:0,2
<b>Összesen</b>	S:2,3, E:901,0, ZS:21,7, T:0,7, F:22,2, CH:135,6, C:21,2, Ca:29,1	S:2,8, E:877,0, ZS:22,8, T:2,1, F:30,8, CH:119,2, C:14,5, Ca:21,4	S:2,3, E:767,0, ZS:24,9, T:1,3, F:25,0, CH:98,1, C:18,1, Ca:40,0	S:1,4, E:834,0, ZS:20,2, T:5,4, F:19,9, CH:122,6, C:28,1, Ca:11,1	S:1,5, E:693,0, ZS:12,7, T:4,0, F:21,1, CH:108,7, C:14,5, Ca:47,6

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: szeszámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	