

Étlap

Gluténmentes, tej,tojás,szója

Bölcsoédés (1-3 év)	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Reggeli				-Tea -Vegán vajkrém -Gluténmentes kenyér (O, M, C) -Kígyóuborka S:1,5, E:332,0, ZS:4,5, T:0,6, F:4,1, CH:63,0, C:6,3, Ca:0,0	-Rizsital (F, D) -Gluténmentes császárszemle S:0,0, E:10,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,1, CH:1,9, C:0,5, Ca:18,0
Tízórai				-Banán S:0,0, E:94,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,2, CH:21,8, C:0,0, Ca:99,0	-Alma S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
Ebéd				-Vegyes zöldségleves GM tésztával -Bolognai penne GM tésztából növényi sajttal S:12,1, E:1 115,0, ZS:36,7, T:14,1, F:42,5, CH:154,8, C:9,1, Ca:0,0	-Csontleves GM tésztával -Párolt csirkemell -Tejmentes Parajfőzelék GM liszttel (F, D) S:3,3, E:470,0, ZS:14,2, T:1,5, F:11,7, CH:73,3, C:34,6, Ca:507,0
Uzsonna				-Keks z gullon (O) -Körte S:0,2, E:149,0, ZS:4,1, T:0,3, F:0,6, CH:27,0, C:4,3, Ca:12,0	-Zala felvágott (mentes) -Növényi margarin -Gluténmentes kenyér (O, M, C) -Zöldpaprika S:1,6, E:350,0, ZS:6,5, T:1,2, F:4,1, CH:63,1, C:6,4, Ca:0,0
Összesen	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:13,8, E:1 689,0, ZS:45,3, T:15,1, F:48,4, CH:266,6, C:19,7, Ca:111,0	S:4,9, E:829,0, ZS:20,9, T:2,7, F:15,9, CH:138,3, C:41,5, Ca:525,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:	Allergén 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	

Étlap

Gluténmentes, tej,tojás,szója

<i>Bölcsoédés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.05.	<i>Kedd</i> 2026.10.06.	<i>Szerda</i> 2026.10.07.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.08.	<i>Péntek</i> 2026.10.09.
<i>Reggeli</i>	-Tea -GM májkrém -Gluténmentes kenyér (O, M, C) -Paradicsom <i>S:1,5, E:334,0, ZS:4,7, T:0,7, F:4,2, CH:63,0, C:6,3, Ca:0,0</i>	-Kakaós rizsital -Gluténmentes bagett <i>S:0,0, E:5,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,0, CH:1,0, C:0,3, Ca:12,3</i>	-Tea -Pulykamell sonka (mentes) -Növényi margarin -Gluténmentes kenyér (O, M, C) -Kígyóuborka <i>S:3,1, E:438,0, ZS:9,1, T:2,2, F:19,5, CH:63,9, C:7,0, Ca:0,0</i>	-Tea -Tonhalkrém tejmentes (H) -Gluténmentes kenyér (O, M, C) -Kápia paprika <i>S:168,5, E:10 563,0, ZS:112,5, T:49,2, F:2 366,6, CH:67,2, C:7,3, Ca:462,9</i>	-Kókuszejoghurt -Gluténmentes császárszemle <i>S:0,0, E:44,0, ZS:3,0, T:2,9, F:0,3, CH:3,4, C:0,3, Ca:0,0</i>
<i>Tízórai</i>	-Körte <i>S:0,0, E:39,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,3, CH:9,0, C:0,0, Ca:12,0</i>	-Szilva <i>S:0,0, E:70,0, ZS:0,6, T:0,0, F:0,8, CH:15,7, C:0,0, Ca:16,8</i>	-Banán <i>S:0,0, E:94,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,2, CH:21,8, C:0,0, Ca:99,0</i>	-Körte <i>S:0,0, E:39,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,3, CH:9,0, C:0,0, Ca:12,0</i>	-Narancs <i>S:0,0, E:62,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,2, CH:12,3, C:9,0, Ca:50,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Zellerkrémleves GM liszttel növényi tejszínnel (Z) -Sült csirkecomb filé -Burgonyapüré tejmentes (F, D) -Párolt inyenc zöldség keverék <i>S:1,2, E:210,0, ZS:5,9, T:2,2, F:4,8, CH:31,8, C:1,9, Ca:79,5</i>	-Lebbencsleves GM tésztával -Rakott karfiol tejmentes (F, D) <i>S:1,1, E:76,0, ZS:3,0, T:0,2, F:4,7, CH:7,3, C:1,3, Ca:19,7</i>	-Csirkehúsleves GM tésztával -Mákos tészta GM tésztából <i>S:0,9, E:38,0, ZS:1,0, T:0,1, F:0,7, CH:6,3, C:0,6, Ca:7,6</i>	-Zöldborsóleves GM tésztával -Paprikás burgonya mentes virslivel -Savanyú uborka <i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Zöldségleves GM tésztával -Natúr szelet -Párolt köles -Meggyszósz GM liszttel és pudingporral <i>S:1,8, E:140,0, ZS:6,6, T:0,3, F:10,3, CH:9,1, C:0,7, Ca:7,6</i>
<i>Uzsonna</i>	-Növényi sajt helyettesítő -Gluténmentes bagett -Alma <i>S:0,1, E:24,0, ZS:2,4, T:2,2, F:0,0, CH:0,5, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Növényi túró helyettesítő -Gluténmentes kenyér (O, M, C) -Zöldpaprika <i>S:1,5, E:332,0, ZS:4,5, T:0,6, F:4,1, CH:63,0, C:6,3, Ca:0,0</i>	-Gyümölcsös kókuszejoghurt -Puffasztott rizsszelet <i>S:7,5, E:8 333,0, ZS:450,0, T:375,0, F:52,6, CH:1 014,0, C:690,0, Ca:18 000,0</i>	-GM sós tallér -Narancs <i>S:0,0, E:62,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,2, CH:12,3, C:9,0, Ca:50,0</i>	-Olasz felvágott (mentes) -Növényi margarin -Gluténmentes kenyér (O, M, C) -Paradicsom <i>S:1,6, E:350,0, ZS:6,5, T:1,2, F:4,1, CH:63,1, C:6,4, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,8, E:607,0, ZS:13,2, T:5,1, F:9,3, CH:0,5, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:2,6, E:482,0, ZS:8,2, T:0,8, F:9,6, CH:22,6, C:2,3, Ca:19,7</i>	<i>S:11,6, E:8 903,0, ZS:460,2, T:377,3, F:107,6, CH:12 087,6, C:859,0, Ca:18 007,6</i>	<i>S:168,5, E:10 664,0, ZS:112,8, T:49,2, F:2 366,6, CH:67,2, C:7,3, Ca:462,9</i>	<i>S:3,4, E:596,0, ZS:16,3, T:4,4, F:15,9, CH:24,8, C:12,7, Ca:57,6</i>

Jó étvágyat!

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: szulfitek, kén-dioxid	