Tejmentes

Étlap

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Reggeli	-Tea -Csirkemell sonka (mentes) -Növényi margarin -Félbarna kenyér (G) -Paradicsom	-Kókuszital (D) -Barackos levél (mentes) (G)	-Tea -Kakukkfüves szárnyashúskrém (mentes) -Vizes zsemle (G) -Kígyóuborka	-Kakaós rizsital (házilag) (F, D) -Zala felvágott (mentes) -Növényi margarin -Félbarna kenyér (G) -Zöldpaprika	-Gyümölcs tea -Házi májkrém (mentes) -Burgonyás cipó (mentes) -Paradicsom
	S:1,7, E:234,0, ZS:7,2, T:1,9, F:11,0, CH:31,0, C:5,4, Ca:0,1	*S:0,5, E:208,0, ZS:11,3, T:5,8, F:3,3, CH:22,7, C:6,4, Ca:240,0*	*S:1,4, E:276,0, ZS:5,8, T:1,1, F:17,2, CH:38,1, C:5,9, Ca:4,9*	*S:1,6, E:315,0, ZS:12,3, T:3,9, F:10,9, CH:39,1, C:11,0, Ca:24,0*	*S:1,7, E:288,0, ZS:8,7, T:1,5, F:13,1, CH:33,6, C:5,2, Ca:0,2*
Tízórai	-Narancs	-Szilva	-Körte	-Banán	-Alma
	S:0,0, E:62,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,2, CH:12,3, C:9,0, Ca:50,0	*S:0,0, E:58,0, ZS:0,5, T:0,0, F:0,7, CH:13,1, C:0,0, Ca:14,0*	*S:0,0, E:26,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,2, CH:6,0, C:0,0, Ca:8,0*	*S:0,0, E:84,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,0, CH:19,4, C:0,0, Ca:88,0*	*S:0,0, E:23,0, ZS:0,3, T:0,0, F:0,1, CH:5,3, C:0,0, Ca:4,5*
Ebéd	-Frankfurti leves (mentes) -Sült karaj -Tepsis burgonya	-Sárgaborsó krémleves (mentes) -Párolt csirkemell -Kukoricás rizs	-Marokkói paradicsomleves (mentes) -Székelykáposzta (mentes)	-Hamis gulyás (mentes) -Sült debreceni -Zöldborsófőzelék (mentes) (F, D)	-Karfiolleves -Fokhagymás harcsa szelet (H) -Zöldséges köles -Kapormártás (mentes) (F, D)
	S:4,9, E:546,0, ZS:25,2, T:5,4, F:24,7, CH:52,1, C:2,2, Ca:42,1	*S:6,4, E:607,0, ZS:14,5, T:1,4, F:38,8, CH:75,9, C:3,9, Ca:24,3*	*S:8,1, E:578,0, ZS:24,5, T:5,3, F:30,4, CH:63,0, C:27,0, Ca:169,2*	*S:4,4, E:575,0, ZS:30,1, T:8,1, F:16,7, CH:43,2, C:7,3, Ca:86,4*	*S:6,4, E:462,0, ZS:16,7, T:1,5, F:24,8, CH:48,5, C:4,6, Ca:27,6*
Uzsonna	-Padlizsánkrém (mentes) -Korpás zsemle (mentes) (G) -Kaliforniai paprika	-Tavaszi felvágott (mentes) -Növényi margarin -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Retek	-Almás-fahéjas táska (mentes) (G)	-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (mentes) (G)	-Pizzás csiga (mentes) (G)
	S:0,9, E:202,0, ZS:8,6, T:0,5, F:5,0, CH:32,5, C:0,8, Ca:7,4	*S:1,8, E:181,0, ZS:11,6, T:3,8, F:8,3, CH:15,8, C:2,1, Ca:1,0*	*S:0,3, E:230,0, ZS:9,4, T:4,2, F:3,1, CH:26,6, C:8,5, Ca:0,0*	*S:0,3, E:143,0, ZS:2,8, T:1,2, F:3,8, CH:24,9, C:7,7, Ca:0,0*	*S:1,2, E:186,0, ZS:10,4, T:1,1, F:3,5, CH:19,2, C:0,3, Ca:0,0*
Összesen	*S:7,5, E:1 044,0, ZS:41,0, T:7,8, F:41,9, CH:127,9, C:17,4, Ca:99,6*	*S:8,7, E:1 055,0, ZS:37,9, T:10,9, F:51,0, CH:127,4, C:12,4, Ca:279,3*	*S:9,7, E:1 110,0, ZS:39,8, T:10,6, F:50,8, CH:133,7, C:41,4, Ca:182,0*	*S:6,3, E:1 118,0, ZS:45,3, T:13,1, F:32,4, CH:126,6, C:26,0, Ca:198,4*	*S:9,3, E:960,0, ZS:36,1, T:4,1, F:41,5, CH:106,5, C:10,0, Ca:32,3*

Jó étvágyat!

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 *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*

Tejmentes

Étlap

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Tízórai	-Narancs	-Szilva	-Banán	-Körte	-Alma
	S:0,0, E:62,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,2, CH:12,3, C:9,0, Ca:50,0	S:0,0, E:58,0, ZS:0,5, T:0,0, F:0,7, CH:13,1, C:0,0, Ca:14,0	S:0,0, E:84,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,0, CH:19,4, C:0,0, Ca:88,0	S:0,0, E:26,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,2, CH:6,0, C:0,0, Ca:8,0	S:0,0, E:23,0, ZS:0,3, T:0,0, F:0,1, CH:5,3, C:0,0, Ca:4,5
Összesen	S:0,0, E:62,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,2, CH:12,3, C:9,0, Ca:50,0	S:0,0, E:58,0, ZS:0,5, T:0,0, F:0,7, CH:13,1, C:0,0, Ca:14,0	S:0,0, E:84,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,0, CH:19,4, C:0,0, Ca:88,0	S:0,0, E:26,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,2, CH:6,0, C:0,0, Ca:8,0	S:0,0, E:23,0, ZS:0,3, T:0,0, F:0,1, CH:5,3, C:0,0, Ca:4,5

Jó étvágyat!

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	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia
L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár
T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámmag
F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek