Étlap

Gluténmentes, tej,tojás,szója

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 -Gluténmentes bagett -Paradicsom	-Kókuszital (D) -Zabpehely (mentes) -Banán	-Tea -Kakukkfüves szárnyashúskrém (mentes) -Gluténmentes császárzsemle -Kígyóuborka	-Kakaós rizsital (házilag) (F, D) -Zala felvágott (mentes) -Növényi margarin -Gluténmentes kenyér (O, M, C) -Zöldpaprika	-Gyümölcs tea -Házi májkrém (mentes) -Gluténmentes császárzsemle -Paradicsom
	S:1,7, E:224,0, ZS:7,6, T:2,1, F:7,9, CH:29,0, C:6,5, Ca:0,1	*S:0,1, E:229,0, ZS:4,6, T:2,6, F:6,3, CH:36,0, C:0,0, Ca:328,0*	*S:1,7, E:260,0, ZS:7,3, T:2,4, F:14,1, CH:32,8, C:7,2, Ca:4,9*	*S:0,9, E:217,0, ZS:11,6, T:3,9, F:6,8, CH:20,2, C:11,7, Ca:24,0*	*S:1,9, E:273,0, ZS:10,1, T:2,8, F:10,9, CH:32,0, C:6,8, 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:105,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,3, CH:24,2, C:0,0, Ca:110,0*	*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) -Gluténmentes kenyér (O, M, C) -Kaliforniai paprika	-Tavaszi felvágott (mentes) -Növényi margarin -Gluténmentes császárzsemle -Retek	-GM Abonett -Mandarin	-Puffasztott rizsszelet -Kókuszjoghurt	-Növényi túróhelyettesítő -Gluténmentes bagett -Kígyóuborka
	S:0,6, E:103,0, ZS:7,0, T:0,6, F:1,5, CH:10,6, C:0,7, Ca:7,4	*S:2,0, E:218,0, ZS:12,2, T:4,8, F:4,9, CH:28,0, C:2,0, Ca:1,0*	*S:0,1, E:83,0, ZS:1,3, T:0,1, F:1,6, CH:16,3, C:0,3, Ca:17,3*	*S:0,0, E:176,0, ZS:7,3, T:6,9, F:2,1, CH:22,0, C:1,1, Ca:0,0*	*S:1,1, E:167,0, ZS:5,4, T:3,8, F:1,5, CH:25,9, C:1,2, Ca:48,0*
Összesen	*S:7,1, E:935,0, ZS:39,9, T:8,1, F:35,2, CH:103,9, C:18,5, Ca:99,6*	*S:8,6, E:1 112,0, ZS:31,8, T:8,8, F:50,6, CH:153,1, C:6,0, Ca:367,3*	*S:9,9, E:947,0, ZS:33,2, T:7,9, F:46,3, CH:118,1, C:34,5, Ca:199,3*	*S:5,3, E:1 073,0, ZS:49,2, T:18,9, F:27,0, CH:109,7, C:20,0, Ca:220,4*	*S:9,3, E:925,0, ZS:32,5, T:8,1, F:37,3, CH:111,7, C:12,6, Ca:80,3*

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*

Étlap

Gluténmentes, tej,tojás,szója

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:105,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,3, CH:24,2, C:0,0, Ca:110,0	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:105,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,3, CH:24,2, C:0,0, Ca:110,0	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* *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*