

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.21.	<i>Kedd</i> 2026.09.22.	<i>Szerda</i> 2026.09.23.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.24.	<i>Péntek</i> 2026.09.25.
<i>Reggeli</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Tv paprika friss	-Forralt tej(P) (L) -félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Virágméz (P)	-Kakaó ital (P) (L, O) -Vizes zsemle (P) -Májkrem /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóborka friss -Főtt tojás (P) (T)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kápia paprika friss
	S:0,3, E:106,0, ZS:0,5, T:0,4, F:1,8, CH:22,8, C:0,4, Ca:2,8 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,3, E:238,0, ZS:6,3, T:0,4, F:8,6, CH:35,2, C:0,3, Ca:0,0	S:0,6, E:258,0, ZS:5,7, T:0,0, F:9,6, CH:40,6, C:0,3, Ca:1,8	S:0,3, E:180,0, ZS:6,7, T:0,4, F:8,7, CH:20,8, C:0,3, Ca:24,7	S:0,6, E:160,0, ZS:2,1, T:0,3, F:3,9, CH:33,4, C:1,2, Ca:0,5
<i>Tízórai</i>	-Alma (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Szilva (P)	-Alma (P)	-Tejes kávé (P) (L, G)	-Kakaó ital (P) (L, O)
	S:0,0, E:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:1,0, C:0,0, Ca:7,9	S:0,0, E:81,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:19,6, C:0,0, Ca:9,6	S:0,0, E:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:1,0, C:0,0, Ca:7,9	S:0,0, E:150,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:17,3, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:176,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:23,9, C:0,0, Ca:0,0
<i>Ebéd</i>	-Zöldborsó főzelék .(P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Toroskáposzta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Burgonyapüré (P) (L) -Rántott karfiol Vega (P) -Káposzta saláta(P)	-Paprikás burgonya /Baromfis/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Jókai Babbleves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -ízés bukta KEM (P) (L, T, O, D) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:0,6, E:418,0, ZS:13,2, T:1,5, F:25,4, CH:46,9, C:1,3, Ca:19,5	S:0,6, E:256,0, ZS:10,0, T:0,1, F:15,7, CH:24,4, C:0,7, Ca:5,3	S:0,1, E:460,0, ZS:24,8, T:3,3, F:8,4, CH:49,8, C:0,0, Ca:34,5	S:1,9, E:503,0, ZS:22,3, T:4,5, F:15,8, CH:56,1, C:1,3, Ca:18,1	S:0,7, E:378,0, ZS:10,0, T:2,0, F:19,2, CH:49,1, C:2,1, Ca:45,0
<i>Uzsonna</i>	-Túrós málnás párna (G, L, T) -Forralt tej(P) (L)	-Sajtkrémes tekercs (G, L, T) -Szilva (P)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L)	-Mini puffancs (P) (G, L, T, O) -Alma (P)	-pizzás csiga (P) -Alma (P)
	S:0,2, E:208,0, ZS:7,8, T:0,3, F:8,7, CH:24,0, C:2,3, Ca:0,0	S:0,3, E:136,0, ZS:6,7, T:0,7, F:2,2, CH:16,8, C:2,5, Ca:9,6	S:0,6, E:108,0, ZS:2,0, T:0,3, F:3,7, CH:20,8, C:0,8, Ca:0,5	S:0,3, E:129,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,5, CH:15,3, C:2,0, Ca:7,9	S:0,3, E:145,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,4, CH:9,8, C:2,4, Ca:7,9

... S:1,1 E:777,0 ZS:31,5 T:3,1 F:26,5 CH:51,1 C:1,1 Ca:10,0 S:1,1 E:712,0 ZS:32,0 T:1,1 F:27,0 CH:47,1 C:1,1 Ca:10,0 S:1,4 E:871,0 ZS:32,6 T:3,6 F:33,2 CH:58,1 C:1,1 Ca:10,0 S:2,5 E:1062,0 ZS:36,5 T:5,2 F:37,7 CH:68,1 C:1,1 Ca:10,0 S:1,6 E:980,0 ZS:34,2 T:3,0 F:33,2 CH:58,1 C:1,1 Ca:10,0

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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

<i>Bölcsoédés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.28.	<i>Kedd</i> 2026.09.29.	<i>Szerda</i> 2026.09.30.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.01.	<i>Péntek</i> 2026.10.02.
<i>Reggeli</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Főtt tojás (P) (T) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Tv paprika friss	-Vaniliás ital (L) -vizes kifli(P) (G) -Kígyóuborka friss -kockasajt (P) (L)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Tv paprika friss	-Karamellás tej (P) (L) -foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O) -Mandarin (p)
	S:0,3, E:180,0, ZS:6,7, T:0,4, F:8,7, CH:20,8, C:0,3, Ca:24,7	S:0,3, E:165,0, ZS:1,5, T:0,6, F:4,4, CH:33,3, C:0,8, Ca:2,8 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,4, E:123,0, ZS:2,0, T:1,3, F:5,5, CH:20,0, C:12,1, Ca:130,8	S:0,8, E:185,0, ZS:2,4, T:0,9, F:7,3, CH:33,6, C:0,8, Ca:2,8	S:0,0, E:247,0, ZS:5,9, T:0,0, F:8,3, CH:39,6, C:0,3, Ca:39,4
<i>Tízórai</i>	-Alma (P) -Kakaós ital	-Forralt tej(P) (L)	-Gyümölcs tea Sága (P)	-Forralt tej(P) (L)	-Alma (P)
	S:0,0, E:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:1,0, C:0,0, Ca:7,9	S:0,0, E:124,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:124,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:1,0, C:0,0, Ca:7,9
<i>Ebéd</i>	-Lebbencs leves Bölcsoéde (P) (G, T, Z, M) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt Bölcsoéde (P) (G, O, T, Z, M)	-fahéjas szilvakrém leves (p): (L, G) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Trappista sajt(P) (L) -Ketchup(P)	-Magyaros zöldborsó leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Kínai csirke mézes mustáros(P) (G, T, Z, O, M, S)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Lecsós csirkemáj (P) (G, Z, T, O, M, S) -Főtt burgonya (P) -Csemegeuborka (P)	-lencsefőzelék (P) (G, L, M) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:0,1, E:642,0, ZS:25,9, T:3,6, F:24,4, CH:75,6, C:1,8, Ca:63,0	S:0,7, E:552,0, ZS:29,4, T:5,4, F:23,9, CH:51,4, C:13,1, Ca:198,0	S:0,2, E:442,0, ZS:14,3, T:0,1, F:21,9, CH:56,9, C:1,8, Ca:47,0	S:0,2, E:433,0, ZS:9,0, T:0,0, F:21,0, CH:64,8, C:5,8, Ca:20,9	S:0,8, E:492,0, ZS:16,7, T:2,2, F:28,6, CH:51,2, C:1,8, Ca:56,0
<i>Uzsonna</i>	-vizes kifli(P) (G) -Túródesszert(P) (G, L)	-Sajtkrémek tekercs (G, L, T) -Alma (P)	-pizzás csiga (P) -Alma (P)	-Túrós táska (P) (G, L, T) -Alma (P)	-vaniliás croissant (P) (G, O, D)
	S:0,4, E:220,0, ZS:10,0, T:7,2, F:9,3, CH:22,6, C:14,1, Ca:0,0	S:0,3, E:146,0, ZS:6,7, T:0,7, F:2,4, CH:10,0, C:2,5, Ca:7,9	S:0,3, E:145,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,4, CH:9,8, C:2,4, Ca:7,9	S:0,0, E:145,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,4, CH:9,7, C:2,3, Ca:7,9	S:0,6, E:202,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:17,6, C:4,9, Ca:0,0

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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kéndioxid	