Étlap

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Reggeli	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Túrós táska (P) (G, L, T) -Mandarin (p)	-Tejes kávé (P) (L, G) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss
S:0,3, E:281,0, ZS:11,6, T:0,3, F:9,1, CH:34,1, C:0,8, Ca:114,8	*S:0,6, E:285,0, ZS:10,6, T:3,3, F:13,5, CH:32,6, C:0,2, Ca:121,8*	*S:0,3, E:163,0, ZS:1,5, T:0,6, F:4,4, CH:33,0, C:0,8, Ca:3,6* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:0,0, E:225,0, ZS:6,5, T:0,7, F:3,0, CH:37,3, C:2,3, Ca:39,4*	*S:0,6, E:261,0, ZS:7,7, T:0,3, F:10,7, CH:38,4, C:0,8, Ca:4,1*
Tízórai	-Forralt tej(P) (L)	-Gyümölcs ízű tea (P)	-Karamellás tej (P) (L)	-Forralt tej(P) (L)	-Gyümölcs tea Sága (P)
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:46,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:11,8, C:0,0, Ca:0,0*	*S:0,0, E:163,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:20,6, 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:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0*
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sárgaborsó főzelék savanyú káposztával (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -félbarna kenyér (P) (G)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Paprikás burgonya /Baromfis/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Tejfölös burgonyaleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Nem lehet abbahagyni csirkemell (P) (G, T, Z, O, M, S, L)	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tejbegríz (P) (G, L) -Kakaó szórat (P) (L, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Vegyes gyümölcsleves (p) (L, G) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G) -Csemegeuborka (P)
S:0,4, E:652,0, ZS:17,8, T:0,1, F:33,6, CH:89,2, C:1,3, Ca:39,5	*S:2,0, E:558,0, ZS:22,6, T:4,5, F:17,1, CH:62,1, C:2,9, Ca:18,8*	*S:1,0, E:1 083,0, ZS:31,3, T:7,3, F:135,5, CH:61,6, C:1,9, Ca:163,2*	*S:0,7, E:548,0, ZS:12,7, T:0,2, F:22,3, CH:80,0, C:1,6, Ca:4,5*	*S:0,1, E:562,0, ZS:18,4, T:0,9, F:23,7, CH:71,0, C:13,2, Ca:19,5*
Uzsonna	-pizzás csiga (P)	-vizes kifli(P) (G) -Túródesszert(P) (G, L)	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-kakaós csiga KEM (P) -Alma (P)	-Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S) -Alma (P)
S:0,3, E:101,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,8, CH:8,8, C:2,4, Ca:0,0	*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:0,0, E:82,0, ZS:0,7, T:0,4, F:2,4, CH:15,8, C:0,7, Ca:0,0*	*S:0,6, E:246,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,1, CH:18,6, C:4,9, Ca:7,9*	*S:0,2, E:103,0, ZS:5,0, T:0,0, F:5,6, CH:28,5, C:0,0, Ca:7,9*

Összesen	*S:1,0, E:1 157,0, ZS:41,5, T:1,0, F:51,3, CH:142,6, C:4,5, Ca:154,3*	*S:3,0, E:1 109,0, ZS:43,2, T:15,1, F:39,9, CH:129,2, C:17,2, Ca:140,6*	*S:1,4, E:1 492,0, ZS:39,1, T:8,2, F:149,1, CH:130,9, C:3,3, Ca:166,8* * *Adalékanyagot tartalmaz*	*S:1,2, E:1 142,0, ZS:37,8, T:2,3, F:36,2, CH:146,5, C:8,8, Ca:51,8*	*S:0,9, E:955,0, ZS:31,1, T:1,2, F:40,0, CH:144,9, C:13,9, Ca:31,5*

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*	

Étlap

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Reggeli	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Tv paprika friss	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Főtt virsli (p) (O) -Ketchup(P) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss -Főtt tojás (P) (T)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsom friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Sajtos rúd P() -Alma (P)
	S:0,3, E:170,0, ZS:8,7, T:4,0, F:2,1, CH:20,9, C:0,4, Ca:2,8	*S:1,6, E:257,0, ZS:12,1, T:4,9, F:9,4, CH:26,5, C:7,3, Ca:3,6*	*S:0,0, E:141,0, ZS:6,7, T:0,4, F:7,3, CH:14,6, C:0,3, Ca:24,7*	*S:0,3, E:162,0, ZS:1,1, T:0,3, F:4,3, CH:33,4, C:0,8, Ca:1,8*	*S:1,1, E:624,0, ZS:31,7, T:2,8, F:14,5, CH:60,1, C:9,7, Ca:7,9*
Tízórai	-Tejes kávé (P) (L, G)	-Tejes kávé (P) (L, G)	-Tejes kávé (P) (L, G)	-Forralt tej(P) (L)	-Gyümölcs tea Sága (P)
	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:150,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:17,3, C:0,0, Ca:0,0*	*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: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*
Ebéd	-Erőleves cérnametélt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Sárgabarack krémleves (P) (L, G) -Marha pörkölt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Burgonyapüré (P) (L) -Csemegeuborka (P)	-Sütőtökkrémleves pirított tökmaggal(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizses hús /Sertés/ (P) -Csemegeuborka (P)	-Vegyes zöldségleves (P) (Z, G, L, T, M, S) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Trappista sajt(P) (L) -Ketchup(P)	-Palócleves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Aranygaluska vaníila sodóval (P) (G, T, D, L) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:0,8, E:627,0, ZS:34,4, T:4,4, F:30,2, CH:44,7, C:3,8, Ca:67,7	*S:0,3, E:575,0, ZS:18,4, T:5,7, F:13,4, CH:86,9, C:4,6, Ca:45,3*	*S:0,1, E:520,0, ZS:20,8, T:2,6, F:23,1, CH:58,6, C:4,5, Ca:35,4*	*S:0,8, E:488,0, ZS:28,2, T:4,5, F:21,7, CH:34,5, C:13,7, Ca:182,9*	*S:0,8, E:1 444,0, ZS:53,0, T:7,9, F:32,7, CH:121,7, C:7,3, Ca:79,8*
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss	-vizes kifli(P) (G) -Túró rudi (P) (L) -Mandarin (p)	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -Alma (P)	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-Túrós málnás párna (G, L, T) -Forralt tej(P) (L) -Alma (P)
	S:0,3, E:42,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,5, CH:8,2, C:0,1, Ca:3,3	*S:0,3, E:221,0, ZS:5,5, T:0,0, F:6,9, CH:33,7, C:0,1, Ca:39,4*	*S:0,3, E:212,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,1, CH:15,7, C:4,9, Ca:7,9*	*S:0,0, E:82,0, ZS:0,7, T:0,4, F:2,4, CH:15,8, C:0,7, Ca:0,0*	*S:0,2, E:253,0, ZS:7,8, T:0,3, F:9,3, CH:25,0, C:2,3, Ca:7,9*
Összesen	*S:1,4, E:989,0, ZS:48,9, T:8,4, F:40,6, CH:91,1, C:4,4, Ca:73,8*	*S:2,2, E:1 203,0, ZS:41,7, T:10,7, F:36,5, CH:164,4, C:12,0, Ca:88,3*	*S:0,5, E:1 023,0, ZS:46,2, T:4,4, F:41,3, CH:106,2, C:9,7, Ca:68,0*	*S:1,1, E:856,0, ZS:35,6, T:5,2, F:35,2, CH:94,2, C:15,1, Ca:184,7*	*S:2,1, E:2 349,0, ZS:92,5, T:11,0, F:56,5, CH:213,9, C:19,3, Ca:95,7*

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*