

Étlap

<i>Bölcsődés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2025.11.24.	<i>Kedd</i> 2025.11.25.	<i>Szerda</i> 2025.11.26.	<i>Csütörtök</i> 2025.11.27.	<i>Péntek</i> 2025.11.28.
<i>Reggeli</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -vaniliás croissant (P) (G, O, D) -Mandarin (p)	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,3, E:284,0, ZS:15,1, T:6,9, F:4,4, CH:33,3, C:0,9, Ca:2,8	S:0,4, E:214,0, ZS:14,1, T:6,6, F:1,7, CH:20,6, C:0,2, Ca:1,8 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,3, E:282,0, ZS:15,0, T:6,9, F:4,4, CH:33,0, C:0,9, Ca:3,6	S:0,6, E:325,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,8, CH:46,2, C:4,9, Ca:39,4	S:0,6, E:263,0, ZS:16,0, T:6,9, F:4,0, CH:28,2, C:0,9, Ca:3,6
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) S:0,0, E:46,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:11,8, C:0,0, Ca:0,0	-Gyümölcs ízű tea (P) S:0,0, E:46,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:11,8, C:0,0, Ca:0,0	-Gyümölcs ízű tea (P) S:0,0, E:46,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:11,8, C:0,0, Ca:0,0	-Gyümölcs ízű tea (P) S:0,0, E:46,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:11,8, C:0,0, Ca:0,0	-Gyümölcs tea Sága (P) S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0
<i>Ebéd</i>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P) -Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -félbarna kenyér (P) (G) S:0,5, E:510,0, ZS:25,0, T:0,1, F:26,3, CH:39,3, C:2,4, Ca:61,4	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Paprikás burgonya /Baromfis/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:2,0, E:570,0, ZS:22,6, T:4,6, F:17,1, CH:66,2, C:2,9, Ca:18,8	-Magyaros burgonyaleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Natúr csirkemell Bölcsőde(p) (G, O, T, Z, M) -Almakompót (P) S:0,2, E:586,0, ZS:23,5, T:0,0, F:24,2, CH:64,4, C:0,4, Ca:17,1	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Petrezselymes burgonya (P) -Hentes sertéstokány (p) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P) S:0,3, E:534,0, ZS:24,8, T:0,2, F:25,3, CH:45,7, C:5,1, Ca:28,6	-Vegyes gyümölcsleves rizstejjel(p) (L, G) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Főtt durumtészta köret/orsó tésza/ (P)F (G) -Csemegeuborka (P) S:0,1, E:562,0, ZS:18,4, T:0,9, F:23,7, CH:71,0, C:13,2, Ca:19,5
<i>Uzsonna</i>	-Meggyes párna (P) (G) S:0,4, E:201,0, ZS:12,7, T:1,4, F:3,6, CH:17,5, C:4,6, Ca:0,0	-Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Sütőtök (P) S:1,1, E:286,0, ZS:15,4, T:6,9, F:6,9, CH:29,5, C:0,4, Ca:32,0	-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Mandarin (p) S:0,6, E:349,0, ZS:15,2, T:6,9, F:5,9, CH:46,5, C:0,9, Ca:39,4	-kakaós csiga KEM (P) -Alma (P) S:0,6, E:246,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,1, CH:18,6, C:4,9, Ca:7,9	-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -Alma (P) S:0,3, E:145,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,4, CH:9,8, C:2,4, Ca:7,9

Összesen

<i>S:1,3, E:1 041,0, ZS:52,7, T:8,4, F:34,2, CH:101,9, C:7,8, Ca:64,2</i>	<i>S:3,4, E:1 116,0, ZS:52,1, T:18,1, F:25,7, CH:128,0, C:3,6, Ca:52,6</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	<i>S:1,1, E:1 264,0, ZS:53,7, T:13,7, F:34,4, CH:155,7, C:2,1, Ca:60,1</i>	<i>S:1,4, E:1 152,0, ZS:50,9, T:3,0, F:34,2, CH:122,2, C:14,8, Ca:76,0</i>	<i>S:1,0, E:999,0, ZS:40,9, T:8,5, F:30,1, CH:116,1, C:16,4, Ca:31,0</i>
---	--	--	--	--

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfürt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezámmag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2025.12.01.	<i>Kedd</i> 2025.12.02.	<i>Szerda</i> 2025.12.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.04.	<i>Péntek</i> 2025.12.05.
<i>Reggeli</i>	-Gyümölcs tea Sága (P) -kakaós csiga KEM (P) <i>S:0,6, E:230,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:24,6, C:4,9, Ca:0,0</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóuborka friss <i>S:0,8, E:245,0, ZS:14,9, T:6,9, F:4,7, CH:23,0, C:0,6, Ca:3,6</i>	-Gyümölcs tea Sága (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss <i>S:0,3, E:201,0, ZS:14,3, T:6,6, F:2,1, CH:15,9, C:0,4, Ca:3,6</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss <i>S:0,3, E:284,0, ZS:15,1, T:6,9, F:4,4, CH:33,5, C:0,9, Ca:1,8</i>	-Gyümölcs tea Sága (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss <i>S:0,3, E:202,0, ZS:14,4, T:6,6, F:2,1, CH:16,1, C:0,4, Ca:2,8</i>
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcs tea Sága (P) <i>S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) <i>S:0,0, E:46,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:11,8, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Gyümölcs tea Sága (P) <i>S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) <i>S:0,0, E:46,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:11,8, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Gyümölcs tea Sága (P) <i>S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Erőleves cércnametelt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Sárgaborsó főzelék savanyú káposztával (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:0,7, E:674,0, ZS:17,9, T:0,2, F:35,0, CH:97,1, C:2,5, Ca:35,5</i>	-Palóclevés tejmentes (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Mákos metelt (p) (G) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:0,7, E:680,0, ZS:28,3, T:0,8, F:21,2, CH:83,6, C:1,2, Ca:164,5</i>	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizses hús /Sertés/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Almakompót (P) <i>S:0,1, E:534,0, ZS:14,2, T:0,1, F:22,6, CH:75,9, C:1,2, Ca:15,8</i>	-Házi gyümölcsleves tej és glutén mentes(p) -Sült csirkecomb filé(P) -Főtt burgonya (P) -Csemegeuborka (P) <i>S:0,2, E:407,0, ZS:8,6, T:0,0, F:21,2, CH:59,3, C:5,1, Ca:78,5</i>	-Vegyes zöldséglevés (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Ketchup(P) <i>S:0,4, E:431,0, ZS:23,7, T:1,6, F:17,5, CH:41,1, C:14,2, Ca:66,8</i>
<i>Uzsonna</i>	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss <i>S:0,3, E:166,0, ZS:14,1, T:6,6, F:1,6, CH:8,3, C:0,2, Ca:2,8</i>	-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Alma (P) <i>S:0,6, E:316,0, ZS:15,2, T:6,9, F:5,2, CH:30,7, C:0,9, Ca:7,9</i>	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -Alma (P) <i>S:0,3, E:212,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,1, CH:15,7, C:4,9, Ca:7,9</i>	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): <i>S:0,8, E:183,0, ZS:14,9, T:6,9, F:4,4, CH:8,1, C:0,3, Ca:0,0</i>	-vaniliás croissant (P) (G, O, D) <i>S:0,6, E:202,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:17,6, C:4,9, Ca:0,0</i>

Összesen	S:1,6, E:1 099,0, ZS:45,1, T:8,2, F:40,2, CH:137,1, C:7,5, Ca:38,3	S:2,1, E:1 288,0, ZS:58,4, T:14,5, F:31,1, CH:149,0, C:2,6, Ca:176,0	S:0,7, E:976,0, ZS:41,6, T:8,1, F:28,8, CH:114,4, C:6,5, Ca:27,3	S:1,3, E:921,0, ZS:38,5, T:13,8, F:29,9, CH:112,7, C:6,2, Ca:80,3	S:1,3, E:864,0, ZS:51,1, T:9,6, F:23,2, CH:81,9, C:19,5, Ca:69,6
----------	--	--	--	---	--

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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: szulfitok, kén-dioxid	