

| Bölcsődés (1-3 év) | Hétfő 2021.09.06. | Kedd 2021.09.07. | Szerda 2021.09.08. | Csütörtök 2021.09.09. | Péntek 2021.09.10. |
|-----------------------|--|--|---|---|--|
| Reggeli | -Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Uborka R S:0,2, E:614,0, ZS:8,0, T:0,0, F:53,9, CH:107,2, C:0,5, Ca:243,6 | -Kakaó R (L) -Vajas kifli R (G, L) S:0,2, E:382,0, ZS:12,0, T:0,0, F:17,6, CH:48,8, C:0,0, Ca:240,0 | -Gyümölcsstea R -Tojáskrém. teljesk.keny. R (T, M, G) -Z.paprika R S:0,6, E:385,0, ZS:3,1, T:0,0, F:34,5, CH:72,0, C:0,5, Ca:22,8 | -Tej 2,8% R (L) -Fatórzs kifli (G, L, T) S:0,2, E:138,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0 | -Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Zalafelvágott R (O) -Paradicsom R S:0,5, E:190,0, ZS:10,3, T:1,0, F:9,1, CH:14,2, C:0,1, Ca:241,8 |
| Tízórai | -Gyümölcslé 1l-es S:0,0, E:96,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:280,0, C:0,0, Ca:0,0 | -T. k. keksz erdei gyümölcsös (G, F, Z, D) S:9,2, E:92,0, ZS:3,2, T:1,6, F:1,7, CH:14,0, C:4,6, Ca:0,0 | -Túró rudi R (L) S:0,0, E:106,0, ZS:5,5, T:0,0, F:4,4, CH:9,3, C:0,0, Ca:0,0 | -Tuc keksz S S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0 | -Gyümölcs S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0 |
| Ebéd | -Bojtárleves R (G, T, M, L, Z, K) -Káposztás kocka R (G, T) S:2,4, E:712,0, ZS:18,1, T:1,9, F:27,2, CH:106,9, C:1,4, Ca:47,3 | -Zöldségleves tészt. R (G, T, Z, L) -Sült virsli R -Sárgaborsó főzelék R (G) - F.b.kenyér R (G) S:2,9, E:1 205,0, ZS:106,1, T:0,1, F:94,6, CH:62,1, C:0,2, Ca:36,2 | -Köménymaglevés R (G, L, T, Z) -Ázsiai serpenyős csirkemell -Párolt rizs R S:2,3, E:324,0, ZS:12,0, T:0,0, F:16,5, CH:37,2, C:0,0, Ca:11,0 | -Fokhagyma krémleves R (G, T, L, Z) -Rántott sert. szelet (sütőben) R (G, T, L) -Burgonya püré R (L) -Befőtt R S:1,6, E:524,0, ZS:19,2, T:2,2, F:23,4, CH:58,0, C:12,3, Ca:56,4 | -Gulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) - F.b.kenyér R (G) -Diós kifli R (G, L, T, D) -Lekvárosbukta R (G, L, T) S:3,4, E:1 239,0, ZS:37,5, T:0,1, F:39,2, CH:183,5, C:7,5, Ca:158,8 |
| Uzsonna | -Csicscriborókrém (M) -Telj.kiőr.kenyér R (G) -Z.paprika R -Gyümölcsstea R S:0,0, E:289,0, ZS:0,5, T:0,0, F:25,7, CH:59,1, C:0,5, Ca:2,8 | -Sajtkrémés tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Paradicsom R -Gyümölcsstea R S:0,0, E:491,0, ZS:14,6, T:0,0, F:33,2, CH:72,6, C:0,3, Ca:1,8 | -Babapiskóta R (L, T) -Gyümölcs -Gyümölcsstea R S:0,0, E:110,0, ZS:2,5, T:0,0, F:3,0, CH:18,1, C:0,4, Ca:0,0 | -Vajkrémés telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Uborka R -Gyümölcsstea R S:0,0, E:312,0, ZS:3,4, T:0,0, F:25,4, CH:58,6, C:0,4, Ca:3,6 | -Sajtos croissant (G, L, T) -Ivólé db R S:0,0, E:114,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:280,0, C:0,0, Ca:0,0 |
| Összesen | S:2,6, E:1 711,0, ZS:26,7, T:1,9, F:106,9, CH:553,2, C:2,4, Ca:293,7 | S:12,4, E:2 170,0, ZS:135,8, T:1,7, F:147,0, CH:197,4, C:5,1, Ca:278,0 | S:3,0, E:925,0, ZS:23,1, T:0,0, F:58,5, CH:136,6, C:0,9, Ca:33,8 | S:1,8, E:974,0, ZS:29,8, T:2,2, F:55,7, CH:127,2, C:12,7, Ca:300,0 | S:3,9, E:1 543,0, ZS:47,8, T:1,1, F:48,3, CH:477,8, C:7,6, Ca:400,6 |

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek