

<b>Bölcsődés</b> (1-3 év)	<b>Hétfő</b> 2021.10.11.	<b>Kedd</b> 2021.10.12.	<b>Szerda</b> 2021.10.13.	<b>Csütörtök</b> 2021.10.14.	<b>Péntek</b> 2021.10.15.
<b>Reggeli</b>	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Retek R  S:0,2, E:458,0, ZS:7,9, T:0,0, F:38,3, CH:75,1, C:0,3, Ca:245,0	-Tejeskávé R (L) -Vajas pogácsa (G, T)  S:0,2, E:286,0, ZS:10,6, T:0,0, F:14,5, CH:31,5, C:0,0, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Májkrémes telj.kiő. kenyér R (G, O) -Paradicsom R  S:0,4, E:586,0, ZS:12,9, T:0,6, F:48,1, CH:89,3, C:0,5, Ca:241,8	-Gyümölcsstea R -Krém túró (L) -Telj.kiő.kifli R (G, L)  S:0,1, E:287,0, ZS:7,4, T:3,9, F:9,7, CH:44,6, C:14,8, Ca:0,0	-Tej 2,8% R (L) -Sajtos croissant (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
<b>Tízórai</b>	-Müzliszelet R (F, D, G, L, O, S)  S:0,0, E:119,0, ZS:4,2, T:0,0, F:3,1, CH:37,8, C:1,7, Ca:0,0	-Mini piskóta  S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	-Gyümölcslé 100 %-s  S:0,0, E:96,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:280,0, C:0,0, Ca:0,0	-Alma R  S:0,0, E:28,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:0,6, C:0,0, Ca:5,0	-Extrudált kukoricapehely 75 g (F)  S:0,2, E:6,0, ZS:1,5, T:0,2, F:1,1, CH:10,8, C:0,2, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	-Legényfogó leves R (G, L, T, Z, M) -Burgonyás tészta R (G, T)  S:1,9, E:529,0, ZS:14,0, T:1,3, F:24,3, CH:72,7, C:0,4, Ca:45,5	-Tarhonya leves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Vagdalt pogácsa (tep) R (G, T) -Sz.babfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)  S:3,4, E:640,0, ZS:16,0, T:2,1, F:31,2, CH:97,1, C:0,6, Ca:84,2	-Tojásleves R (T, G, M, L, Z) -Rakott karfiol R (Z, K, L, G, T, O)  S:1,9, E:588,0, ZS:31,8, T:2,0, F:33,2, CH:36,6, C:0,7, Ca:83,8	-Brokkoli krémlev. R (G, L, T, Z) -Párizsi szelet R (T, G, L) -Petr.burgonya R -Vegyes saláta R  S:2,5, E:529,0, ZS:18,1, T:1,3, F:31,2, CH:57,1, C:0,9, Ca:64,9	-Bazsalikomos húsgaluska leves R (T, Z, G, L) -Fánk R (G, L, T) -Sárgabaracklekvár R  S:1,5, E:672,0, ZS:21,4, T:0,1, F:19,1, CH:98,8, C:21,7, Ca:48,8
<b>Uzsonna</b>	-Nápolyi db R (G, L, F, D) -Szilva R  S:0,3, E:225,0, ZS:14,0, T:3,6, F:5,2, CH:43,7, C:17,9, Ca:14,4	-Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Uborka R  S:0,0, E:461,0, ZS:14,5, T:0,0, F:33,1, CH:65,4, C:0,3, Ca:3,6	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Z.paprika R  S:0,3, E:504,0, ZS:2,8, T:0,8, F:49,0, CH:97,0, C:0,6, Ca:4,4	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Uborka R  S:0,0, E:284,0, ZS:3,4, T:0,0, F:25,4, CH:51,8, C:0,4, Ca:3,6	-Margarinos zsemle R (G) -Zalafelvágott R (O) -Alma R  S:0,3, E:214,0, ZS:3,5, T:1,0, F:7,1, CH:31,7, C:0,1, Ca:5,0
<b>Összesen</b>	S:2,4, E:1 330,0, ZS:40,1, T:4,9, F:70,8, CH:229,3, C:20,2, Ca:304,9	S:3,6, E:1 387,0, ZS:41,1, T:2,1, F:78,8, CH:194,0, C:0,9, Ca:327,8	S:2,5, E:1 774,0, ZS:47,5, T:3,4, F:130,3, CH:502,9, C:1,7, Ca:330,0	S:2,6, E:1 128,0, ZS:28,9, T:5,2, F:66,6, CH:154,1, C:16,0, Ca:73,4	S:2,2, E:1 031,0, ZS:33,6, T:1,2, F:34,2, CH:152,0, C:21,9, Ca:293,7

## 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