

<i>Bölcsődés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2021.11.22.	<i>Kedd</i> 2021.11.23.	<i>Szerda</i> 2021.11.24.	<i>Csütörtök</i> 2021.11.25.	<i>Péntek</i> 2021.11.26.
<i>Reggeli</i>	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Retek R S:0,5, E:644,0, ZS:10,5, T:1,0, F:55,5, CH:107,4, C:0,5, Ca:245,0	-Kakaó R (L) -Fatörzs kifli (G, L, T) S:0,2, E:268,0, ZS:10,5, T:0,0, F:14,1, CH:28,0, C:0,0, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Májkrémes telj.kiő. kenyér R (G, O) -Uborka R S:0,4, E:584,0, ZS:12,9, T:0,6, F:48,1, CH:88,9, C:0,5, Ca:243,6	-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) -Briós R (G, L, T) S:0,2, E:308,0, ZS:11,0, T:0,0, F:11,6, CH:39,0, C:0,0, Ca:240,0
<i>Tízórai</i>	-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	-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	-Gyümöcslé 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	-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
<i>Ebéd</i>	-Köménymaglevés R (G, L, T, Z) -Székelykáposzta R (G, Z, K, M, L, T, O) - F.b.kenyér R (G) S:3,8, E:410,0, ZS:20,5, T:2,6, F:19,8, CH:35,6, C:0,6, Ca:12,7	-Májgaluska leves R (G, T, Z, L) -Burgonyás tészta R (G, T) -Banán R S:2,1, E:579,0, ZS:9,4, T:0,0, F:21,2, CH:100,1, C:0,0, Ca:158,0	-Sajtkrémleves (G, L) -Rántott halrúd (sütőben) R (G, T, H) -Párolt rizs R -Vegyes saláta R S:9,2, E:540,0, ZS:23,2, T:0,0, F:21,0, CH:56,1, C:0,1, Ca:100,7	-Olasz zöldséglevés R (Z, G, T, L) -Csirke pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Zöldbab főzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) S:4,2, E:424,0, ZS:13,3, T:2,2, F:19,4, CH:57,9, C:1,0, Ca:53,3	-Burgonyalev.paradicsomos R (G, L) -Natúr sert.szelet R (G) -Párolt rizs R -Barna mártás S:1,9, E:497,0, ZS:18,9, T:1,6, F:18,2, CH:61,6, C:3,3, Ca:12,3
<i>Uzsonna</i>	-Vajkrémes magvaskenyér R (L, G, S) -Uborka R -Gyümölcsstea R S:0,0, E:75,0, ZS:3,3, T:0,0, F:0,9, CH:10,0, C:0,2, Ca:3,6	-Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Kaliforniai paprika R -Gyümölcsstea R S:0,0, E:345,0, ZS:0,7, T:0,0, F:31,3, CH:70,9, C:0,3, Ca:0,0	-Pudingos margaréta -Körte R -Gyümölcsstea R S:0,0, E:140,0, ZS:0,0, T:0,0, F:3,6, CH:114,8, C:0,0, Ca:0,0	-Sajtkrémés tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R -Gyümölcsstea R S:0,0, E:486,0, ZS:14,5, T:0,0, F:33,0, CH:71,8, C:0,3, Ca:0,0	-Perc 50 g R (G) -Alma R -Gyümölcsstea R S:0,1, E:111,0, ZS:1,5, T:0,0, F:2,0, CH:15,9, C:0,0, Ca:5,0
<i>Összesen</i>	S:4,3, E:1 234,0, ZS:39,8, T:3,6, F:80,6, CH:162,4, C:1,3, Ca:261,3	S:2,5, E:1 198,0, ZS:22,0, T:0,2, F:67,7, CH:209,8, C:0,5, Ca:398,0	S:9,6, E:1 360,0, ZS:36,1, T:0,6, F:72,7, CH:539,8, C:0,5, Ca:344,3	S:4,3, E:1 225,0, ZS:35,2, T:6,1, F:62,4, CH:174,9, C:16,1, Ca:58,2	S:2,2, E:916,0, ZS:31,4, T:1,6, F:31,8, CH:116,5, C:3,3, Ca:257,3

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

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

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