

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2021.12.06.	Kedd 2021.12.07.	Szerda 2021.12.08.	Csütörtök 2021.12.09.	Péntek 2021.12.10.
Reggeli	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinos t. k. kenyér (G) -Csirkemellsonka R -Uborka R S:0,6, E:630,0, ZS:8,7, T:0,2, F:56,2, CH:107,5, C:0,5, Ca:243,6	-Csokoládé shake (L) -Vajas kifli R (G, L) S:0,2, E:268,0, ZS:9,0, T:0,1, F:10,6, CH:33,9, C:1,6, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Pizzáscsiga R (G, L, T) S:0,2, E:347,0, ZS:16,7, T:0,0, F:11,0, CH:35,8, C:1,2, Ca:240,0	-Gyümölcstea R -Liga margarinos magvas kenyér (G, S) -Főtt tojás R (T) -Kaliforniai paprika R S:0,1, E:79,0, ZS:2,9, T:0,0, F:3,2, CH:9,5, C:0,0, Ca:20,0	-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
Tízórai	-Banán R S:0,0, E:94,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,2, CH:21,8, C:0,0, Ca:99,0	-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	-Krémtúró (L) S:0,1, E:145,0, ZS:5,9, T:3,9, F:6,1, CH:17,0, C:14,8, Ca:0,0	-Joghurt R (L) S:0,2, E:186,0, ZS:7,1, T:4,6, F:9,7, CH:21,0, C:20,6, 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
Ebéd	-Daragaluska leves R (G, T, Z, L) -Milánói makaróni (sonkás) (G, L) -Mikulás R -Mandarin R S:7,0, E:481,0, ZS:30,7, T:0,0, F:33,2, CH:37,0, C:9,0, Ca:119,2	-Magy.burg.leves R (G, T, M, Z, K, L) -Sertéspörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Zöldborsófőzelék R (G, L) -F.b.kenyér R (G) S:4,2, E:492,0, ZS:15,1, T:1,6, F:23,0, CH:63,7, C:0,9, Ca:38,9	-Brokkoli krémlev. R (G, L, T, Z) -Makói sertésszelet -Főtt burgonya R S:1,8, E:377,0, ZS:13,0, T:1,3, F:18,4, CH:44,3, C:0,8, Ca:17,3	-Csontleves H (Z, G, T, L) -Sajtos sült csirkecomb (L) -Párolt rizs R -Párolt zöldség (G, L, T, Z) S:4,8, E:966,0, ZS:17,8, T:0,2, F:75,1, CH:109,4, C:9,3, Ca:430,4	-Babgulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) -F.b.kenyér R (G) -Lekvárosbukta R (G, L, T) -Körte R S:2,8, E:821,0, ZS:15,4, T:0,1, F:29,2, CH:221,3, C:6,9, Ca:127,0
Uzsonna	-Gyümölcstea R -Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G) -Kaliforniai paprika R S:0,0, E:357,0, ZS:1,8, T:0,2, F:31,6, CH:71,1, C:0,3, Ca:0,0	-Gyümölcstea R -Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Retek R S:0,0, E:312,0, ZS:3,4, T:0,0, F:25,4, CH:58,6, C:0,4, Ca:5,0	-Gyümölcstea R -Delma margarinos t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Uborka R S:0,3, E:530,0, ZS:2,8, T:0,8, F:49,0, CH:103,5, C:0,6, Ca:5,2	-Gyümölcstea R -Mogyorókrémes teljes kiőrlésűkeny. R (G) S:0,0, E:297,0, ZS:1,2, T:0,0, F:25,2, CH:60,5, C:1,4, Ca:0,0	-Gyümölcstea R -Kockasajt R (L) -Kifli R (G, L) S:0,0, E:181,0, ZS:6,1, T:0,0, F:5,9, CH:32,6, C:0,0, Ca:52,2
Összesen	S:7,6, E:1 562,0, ZS:41,2, T:0,4, F:122,1, CH:237,4, C:9,9, Ca:461,8	S:13,7, E:1 164,0, ZS:30,7, T:3,3, F:60,7, CH:170,2, C:7,5, Ca:283,9	S:2,5, E:1 399,0, ZS:38,4, T:5,9, F:84,5, CH:200,6, C:17,4, Ca:262,5	S:5,0, E:1 528,0, ZS:29,1, T:4,8, F:113,2, CH:200,3, C:31,3, Ca:450,4	S:3,2, E:1 683,0, ZS:34,4, T:0,7, F:83,2, CH:623,2, C:7,4, Ca:421,0

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek