

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2021.10.25.	Kedd 2021.10.26.	Szerda 2021.10.27.	Csütörtök 2021.10.28.	Péntek 2021.10.29.
Reggeli	-Tej 2,8% R (L) -Sajtoskifli R (G)	-Tejeskávé R (L) -Puffancs R (G, L, T)	-Gyümölcsstea R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Sajtszelet (L) -Uborka R	-Tej 2,8% R (L) -Gabonagolyó R (G)	-Tej 2,8% R (L) -Májkrémes telj.kiőr. kenyér R (G, O) -Paradicsom R
	S:0,4, E:251,0, ZS:8,3, T:0,0, F:10,0, CH:31,4, C:0,0, Ca:240,0	S:0,2, E:456,0, ZS:14,4, T:0,0, F:19,3, CH:59,9, C:0,0, Ca:240,0	S:0,5, E:580,0, ZS:6,4, T:0,0, F:52,7, CH:103,6, C:0,5, Ca:123,6	S:0,2, E:186,0, ZS:9,0, T:0,0, F:7,7, CH:18,1, C:0,0, Ca:240,0	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	-Extrudált kukoricapehely 75 g (F)	-Gyümölcslé 100 %-s	-Tuc keksz S	-Tejsüti R (L, T)	-Alma R
	S:0,2, E:6,0, ZS:1,5, T:0,2, F:1,1, CH:10,8, C:0,2, Ca:0,0	S:0,0, E:96,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:280,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:5,0, E:196,0, ZS:5,5, T:0,0, F:25,0, CH:9,3, C:25,0, Ca:35,0	S:0,0, E:28,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:0,6, C:0,0, Ca:5,0
Ebéd	-Tésztás f.bab leves R (Z, G, T, L) -Sertéspörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Burgonya főzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)	-Szárnyasragu leves R (Z, G, T, L) -Mákos metélt R (G, T) -Alma R	-Hagymaleves S (L, G, T, Z) -Kentucky csirkemell R (G, T, F) -Főtt burgonya R -Befőtt R	-Paradicsom leves R (G, T) -Zöldborsós tokány R -Párolt rizs R -Cékla R	-Hamis gulyásleves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Csirke paprikás R (Z, K, L, G, T, O) -Főtt tészta R (G, T)
	S:4,2, E:685,0, ZS:16,1, T:2,0, F:30,4, CH:101,4, C:0,6, Ca:90,5	S:1,5, E:607,0, ZS:16,8, T:0,0, F:21,9, CH:85,6, C:0,5, Ca:211,2	S:1,2, E:532,0, ZS:16,5, T:2,0, F:24,3, CH:65,3, C:12,4, Ca:34,8	S:3,2, E:449,0, ZS:14,7, T:0,1, F:18,3, CH:61,1, C:3,4, Ca:21,3	S:2,1, E:1 203,0, ZS:16,7, T:1,8, F:46,5, CH:212,0, C:1,4, Ca:63,2
Uzsonna	-Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G) -Gyümölcsstea R	-Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Gyümölcsstea R	-Gyümölcsstea R -Lekváros t. k. kenyér R (G)	-Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Gyümölcsstea R	-Vajas pogácsa (G, T) -Szívecske puding (L) -Gyümölcsstea 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	S:0,3, E:372,0, ZS:2,7, T:0,8, F:33,1, CH:71,1, C:0,4, Ca:1,7	S:0,0, E:433,0, ZS:0,2, T:0,0, F:37,6, CH:87,5, C:4,1, Ca:0,0	S:0,0, E:486,0, ZS:14,5, T:0,0, F:33,0, CH:71,8, C:0,3, Ca:0,0	S:0,0, E:28,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:6,8, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:4,8, E:1 298,0, ZS:27,8, T:2,3, F:73,1, CH:214,7, C:1,2, Ca:330,5	S:2,0, E:1 530,0, ZS:33,9, T:0,8, F:74,4, CH:496,5, C:0,9, Ca:452,9	S:1,7, E:1 545,0, ZS:23,2, T:2,0, F:114,6, CH:256,4, C:16,9, Ca:158,4	S:8,4, E:1 317,0, ZS:43,7, T:0,1, F:83,9, CH:160,3, C:28,7, Ca:296,3	S:2,4, E:1 845,0, ZS:29,6, T:2,4, F:95,0, CH:308,8, C:1,8, Ca:310,0

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2021.11.01.	Kedd 2021.11.02.	Szerda 2021.11.03.	Csütörtök 2021.11.04.	Péntek 2021.11.05.
Reggeli		-Kakaó R (L) -Kifli R (G, L)	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Retek R	-Gyümölcstea R -Margarinos mézes t. k. kenyér (G, L)	-Tej 2,8% R (L) -Briós R (G, L, T)
		S:0,2, E:401,0, ZS:11,5, T:0,0, F:18,3, CH:53,6, C:0,0, Ca:292,2	S:0,5, E:644,0, ZS:10,5, T:1,0, F:55,5, CH:107,4, C:0,5, Ca:245,0	S:0,0, E:367,0, ZS:2,8, T:0,0, F:31,3, CH:151,3, C:0,4, Ca:0,0	S:0,2, E:308,0, ZS:11,0, T:0,0, F:11,6, CH:39,0, C:0,0, Ca:240,0
Tízórai		-Szívecske puding (L)	-Alma R	-Mandarin R	-Gyümölcslé 100 %-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	S:0,0, E:28,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:0,6, C:0,0, Ca:5,0	S:0,0, E:33,0, ZS:0,0, T:0,0, F:19,2, CH:13,2, C:7,8, Ca:0,0	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) -Csirkemell-rizottó (L)	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Sült virsli R -Finomfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)	-Almaleves R (G, L) -Rántott hal (sütőben) R (H, G, T, L) -Petr.burgonya R - Vörös káp. saláta R	-Kertészné leves R (G, T, Z, L) -Bolognai spagetti (G, T, L)
		S:2,6, E:404,0, ZS:12,3, T:0,0, F:22,8, CH:49,3, C:0,0, Ca:93,1	S:3,3, E:1 213,0, ZS:113,3, T:1,9, F:87,7, CH:51,1, C:0,9, Ca:24,2	S:4,8, E:522,0, ZS:14,6, T:2,0, F:18,1, CH:59,6, C:1,0, Ca:45,1	S:2,3, E:455,0, ZS:18,1, T:0,3, F:22,8, CH:49,3, C:2,5, Ca:104,0
Uzsonna		-Gyümölcstea R -Vajkrémes magvaskenyér R (L, G, S) -Paradicsom R	-Sajtosrúd R (G, L, T) -Ivólé db R	-Gyümölcstea R -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Uborka R	-Gyümölcstea R -Mini piskóta -Alma R
		S:0,0, E:77,0, ZS:3,3, T:0,0, F:0,9, CH:10,5, C:0,2, Ca:1,8	S:0,0, E:335,0, ZS:13,7, T:0,0, F:4,1, CH:299,1, C:0,0, Ca:0,0	S:0,3, E:374,0, ZS:2,7, T:0,8, F:33,3, CH:71,4, C:0,4, Ca:5,2	S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:7,4, C:0,0, Ca:5,0
Összesen	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:2,8, E:883,0, ZS:27,1, T:0,0, F:42,0, CH:113,3, C:0,2, Ca:387,1	S:3,8, E:2 219,0, ZS:137,5, T:2,9, F:147,7, CH:458,3, C:1,4, Ca:274,1	S:5,1, E:1 296,0, ZS:20,2, T:2,8, F:101,9, CH:295,5, C:9,7, Ca:50,3	S:2,5, E:915,0, ZS:29,1, T:0,3, F:34,8, CH:375,7, C:2,5, Ca:349,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (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