

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.01.31.	Kedd 2022.02.01.	Szerda 2022.02.02.	Csütörtök 2022.02.03.	Péntek 2022.02.04.
Reggeli	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Sajtos Párizsi R (L, O) -Kaliforniai paprika R S:0,2, E:515,0, ZS:12,7, T:0,0, F:41,6, CH:74,8, C:0,3, Ca:241,8	-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 -Májkrémes telj.kiő. kenyér R (G, O) -Uborka R S:0,1, E:473,0, ZS:5,7, T:0,6, F:41,4, CH:85,0, C:0,5, Ca:3,6	-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	-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
Tízórai	-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	-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	-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	-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
Ebéd	-Tojásleves R (T, G) -Fokhagymás apróhús R -Bulgur R (G) -Ecetes cékla kg S:2,3, E:301,0, ZS:18,4, T:0,1, F:133,6, CH:29,2, C:0,0, Ca:33,0	-Daragaluska leves R (G, T, Z, L) -Zöldborsófőzelék R (G, L) -Sült virsli R - F.b.kenyér R (G) S:2,9, E:1 201,0, ZS:110,9, T:1,6, F:89,5, CH:51,5, C:0,3, Ca:47,7	-Kertészné leves R (G, T, Z, L) -Penne carbonara R (G, T) S:1,8, E:520,0, ZS:6,3, T:0,3, F:19,9, CH:95,6, C:1,0, Ca:41,7	-Csontleves H (Z, G, T, L) -Rántott csirkemell (sütőben) R (G, T, L) -Burgonya püré R (L) -Befőtt R S:1,9, E:472,0, ZS:6,3, T:0,3, F:24,0, CH:75,9, C:12,0, Ca:86,9	-Palócleves R (Z, K, G, M, L, T, O) -Sajtos pogácsa R (G, T, L) S:2,1, E:679,0, ZS:36,4, T:4,6, F:23,8, CH:62,3, C:1,4, Ca:99,2
Uzsonna	-Sajtkrémes 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	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Retek R -Gyümölcsstea R S:0,3, E:530,0, ZS:2,8, T:0,8, F:48,9, CH:103,5, C:0,6, Ca:6,6	-Margarinos mézes t. k. kenyér (G, L) -Gyümölcsstea R S:0,0, E:367,0, ZS:2,8, T:0,0, F:31,3, CH:151,3, C:0,4, Ca:0,0	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R -Gyümölcsstea R S:0,0, E:309,0, ZS:3,4, T:0,0, F:25,2, CH:58,2, C:0,4, Ca:0,0	-Kockasajt R (L) -Magvas rúd R (G, L, T, S) -Gyümölcsstea R S:0,2, E:161,0, ZS:6,2, T:0,0, F:4,9, CH:27,8, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:2,6, E:1 402,0, ZS:45,7, T:0,1, F:208,4, CH:456,6, C:0,6, Ca:276,6	S:3,5, E:2 208,0, ZS:125,7, T:2,4, F:157,2, CH:225,5, C:0,9, Ca:393,3	S:1,9, E:1 388,0, ZS:14,8, T:0,9, F:92,9, CH:332,5, C:1,8, Ca:50,2	S:2,3, E:1 095,0, ZS:22,3, T:0,5, F:62,0, CH:184,0, C:12,7, Ca:326,9	S:2,8, E:1 590,0, ZS:58,7, T:5,6, F:88,6, CH:206,8, C:1,9, Ca:344,1

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