

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2022.01.31.	<i>Kedd</i> 2022.02.01.	<i>Szerda</i> 2022.02.02.	<i>Csütörtök</i> 2022.02.03.	<i>Péntek</i> 2022.02.04.
<i>Reggeli</i>	-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	-Gyümölcstea 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) -Zalafelvágtott 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
<i>Tízórai</i>	-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
<i>Ebéd</i>	-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
<i>Uzsonna</i>	-Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Paradicsom R -Gyümölcstea 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 -Gyümölcstea 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) -Gyümölcstea 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 -Gyümölcstea 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) -Gyümölcstea 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
<i>Összesen</i>	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

<i>Bölcődés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2022.02.07.	<i>Kedd</i> 2022.02.08.	<i>Szerda</i> 2022.02.09.	<i>Csütörtök</i> 2022.02.10.	<i>Péntek</i> 2022.02.11.
<i>Reggeli</i>	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Kaliforniai paprika R  S:0,5, E:642,0, ZS:10,5, T:1,0, F:55,4, CH:107,1, C:0,5, Ca:240,0	-Tejeskávé R (L) -Puffancs R (G, L, T)  S:0,2, E:456,0, ZS:14,4, T:0,0, F:19,3, CH:59,9, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Sajtszelet (L) -Paradicsom R  S:0,5, E:426,0, ZS:6,3, T:0,0, F:37,1, CH:72,0, C:0,3, Ca:121,8	-Tej 2,8% R (L) -Pizza kocka suli 50 g  S:0,2, E:138,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Tojáskrém. teljesk.keny. R (T, M, G) -Lilahagyma R  S:0,6, E:393,0, ZS:3,0, T:0,0, F:34,7, CH:73,9, C:0,5, Ca:29,0
<i>Tízórai</i>	-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	-Mandarin R  S:0,0, E:33,0, ZS:0,0, T:0,0, F:19,2, CH:13,2, C:7,8, 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	-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
<i>Ebéd</i>	-Gulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) - F.b.kenyér R (G) -Túrós csusza R (L, G, T)  S:3,2, E:896,0, ZS:23,7, T:1,7, F:39,1, CH:127,4, C:3,1, Ca:91,5	-Olasz zöldségleves R (Z, G, T, L) -Stefánia vagdalt R (G, T) -Burgonya főzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)  S:4,2, E:624,0, ZS:13,0, T:2,0, F:26,1, CH:105,3, C:1,1, Ca:72,5	-Reszelt tésztaleves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Rakott karfiol R (Z, K, L, G, T, O)  S:1,6, E:586,0, ZS:25,0, T:2,0, F:31,6, CH:48,7, C:1,0, Ca:57,6	-Póréhagymaleves S (L, G, T, Z) -Sült csirkecomb R (M) -Petr.burgonya R -Beőtt R  S:0,9, E:474,0, ZS:14,7, T:2,0, F:21,9, CH:57,5, C:12,3, Ca:28,2	-Sertésragu leves R (Z, G, T, L) -Tejberizs,kakaóporral R (L)  S:1,7, E:513,0, ZS:13,1, T:0,0, F:22,0, CH:77,1, C:0,0, Ca:117,1
<i>Uzsonna</i>	-Gyümölcsstea R -Vajkrémes magvaskenyér R (L, G, S) -Uborka R  S:0,0, E:196,0, ZS:3,8, T:0,0, F:4,8, CH:34,8, C:0,2, Ca:3,6	-Gyümölcsstea R -Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G) -Körte R  S:0,0, E:469,0, ZS:1,8, T:0,2, F:35,2, CH:179,1, C:0,3, Ca:0,0	-Gyümölcsstea R -Vaniliás csiga -Alma R  S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:7,4, C:0,0, Ca:5,0	-Gyümölcsstea R -Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika 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	-Gyümölcsstea R -Margarinos zsemle R (G) -Zöldséges felv. R (O) -Retek R  S:0,3, E:213,0, ZS:3,0, T:0,8, F:7,2, CH:38,1, C:0,1, Ca:6,6
<i>Összesen</i>	S:3,7, E:1 829,0, ZS:38,0, T:2,7, F:99,3, CH:549,3, C:3,8, Ca:335,1	S:4,5, E:1 583,0, ZS:29,2, T:2,2, F:99,8, CH:357,4, C:9,2, Ca:312,5	S:2,3, E:1 073,0, ZS:32,8, T:2,2, F:70,1, CH:138,9, C:1,5, Ca:184,4	S:1,2, E:1 193,0, ZS:36,4, T:2,0, F:62,8, CH:161,7, C:12,6, Ca:367,2	S:2,7, E:1 147,0, ZS:19,2, T:0,8, F:64,2, CH:189,7, C:0,6, Ca:157,7

## 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