

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.03.28.	Kedd 2022.03.29.	Szerda 2022.03.30.	Csütörtök 2022.03.31.	Péntek 2022.04.01.
Reggeli	-Gyümölcsstea R -Májkrémes teljes kiőrlésű zsemle (G, O)	-Csokoládé shake (L) -Kifli R (G, L)	-Tej 2,8% R (L) -Fatörzs kifli (G, L, T)	-Tej 2,8% R (L) -Csicseriborókrém (T, M) -Telj.kiőr.kenyér R (G) -Paradicsom R	-Gyümölcsstea R -Delma margarinos t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Uborka R
	S:0,0, E:108,0, ZS:6,2, T:0,0, F:4,8, CH:7,5, C:0,0, Ca:0,0	S:0,3, E:287,0, ZS:8,5, T:0,1, F:11,3, CH:38,7, C:1,6, Ca:292,2	S:0,2, E:138,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0	S:0,2, E:405,0, ZS:8,3, T:0,0, F:32,5, CH:63,2, C:0,6, Ca:241,8	S:0,3, E:534,0, ZS:3,3, T:1,0, F:48,8, CH:103,6, C:0,5, Ca:3,6
Tízórai	-Ivólé db R	-Tuc keksz S	-Túró rudi R (L)	-Almás gyümölcs szelet	-Gyümölcslé 100 %-s
	S:0,0, E:114,0, 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:0,0, E:106,0, ZS:5,5, T:0,0, F:4,4, CH:9,3, 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:0,0, E:96,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:280,0, C:0,0, Ca:0,0
Ebéd	-Tejf.zöldbableves R (G, L) -Sertéspörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Főtt burgonya R -Csalamádé R	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Sült virsli R -Zöldborsófőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)	-Zöldséges karfiol leves R (Z, G, T, L) -Bakonyi sertéstokány R (G, L) -Főtt tészta R (G, T)	-Gyümölcs leves R (G, L, T, M) -Sajtos sült csirkecomb (L) -Párolt rizs R -Csem.uborka R	-Burgonyalev. kolbásszal rán. R (G) -Aranygaluska R (G, L, T, D) -Vanília sodó R (L)
	S:1,6, E:429,0, ZS:13,2, T:2,0, F:17,8, CH:58,5, C:0,7, Ca:36,4	S:3,2, E:1 230,0, ZS:112,5, T:1,6, F:90,2, CH:54,2, C:0,9, Ca:16,2	S:2,2, E:1 193,0, ZS:24,2, T:1,9, F:46,5, CH:188,0, C:1,1, Ca:69,8	S:2,7, E:797,0, ZS:22,3, T:2,0, F:49,2, CH:172,3, C:11,9, Ca:98,3	S:1,7, E:801,0, ZS:32,3, T:0,0, F:23,5, CH:103,2, C:0,3, Ca:62,7
Uzsonna	-Gyümölcsstea R -Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R	-Gyümölcsstea R -Liga margarinos magvas kenyér (G, S) -Sajtos Párizsi R (L, O) -Retek R	-Gyümölcsstea R -Húskrémes t. k. kenyér (G) -Uborka R	-Gyümölcsstea R -Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Retek R	-Gyümölcsstea R -Sajtosrúd R (G, L, T) -Alma 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	S:0,0, E:155,0, ZS:5,6, T:0,0, F:5,8, CH:19,7, C:0,0, Ca:6,8	S:0,0, E:697,0, ZS:4,2, T:0,0, F:64,7, CH:136,3, C:0,6, Ca:3,6	S:0,0, E:312,0, ZS:3,4, T:0,0, F:25,4, CH:58,6, C:0,4, Ca:5,0	S:0,0, E:277,0, ZS:13,7, T:0,0, F:4,5, CH:26,5, C:0,0, Ca:5,0
Összesen	S:1,6, E:1 137,0, ZS:33,9, T:2,0, F:55,6, CH:417,8, C:1,0, Ca:36,4	S:3,4, E:1 671,0, ZS:126,6, T:1,8, F:107,2, CH:112,6, C:2,5, Ca:315,2	S:2,5, E:2 134,0, ZS:41,1, T:1,9, F:122,4, CH:344,1, C:1,7, Ca:313,4	S:2,9, E:1 514,0, ZS:34,0, T:2,0, F:107,1, CH:294,1, C:12,9, Ca:345,0	S:2,0, E:1 706,0, ZS:49,4, T:1,0, F:76,8, CH:513,3, C:0,8, Ca:71,2

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