

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.04.25.	Kedd 2022.04.26.	Szerda 2022.04.27.	Csütörtök 2022.04.28.	Péntek 2022.04.29.
Reggeli	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Uborka R S:0,5, E:641,0, ZS:10,0, T:0,8, F:55,7, CH:107,3, C:0,6, Ca:245,3	-Madártej shake (L) -Kifli R (G, L) S:0,1, E:202,0, ZS:4,6, T:0,0, F:7,6, CH:30,9, C:0,0, Ca:172,2	-Tej 2,8% R (L) -Gabonagolyó R (G) S:0,2, E:186,0, ZS:9,0, T:0,0, F:7,7, CH:18,1, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Sajtszelet (L) -Kaliforniai paprika R S:0,5, E:421,0, ZS:6,3, T:0,0, F:36,9, CH:71,2, C:0,3, Ca:120,0	-Gyümölcsstea R -Májkrémes telj.kiő. kenyér R (G, O) -Paradicsom R S:0,1, E:476,0, ZS:5,7, T:0,6, F:41,4, CH:85,5, C:0,5, Ca:1,8
Tízórai	-Ivólé db R S:0,0, E:114,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:280,0, C:0,0, 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	-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	-Almás gyümölcs szelet S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
Ebéd	-Sertésragu leves R (Z, G, T, L) -Grízes tészta R (G, T) -Sárgabaracklekvár R S:1,5, E:661,0, ZS:23,8, T:0,1, F:22,2, CH:87,7, C:15,3, Ca:39,4	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Sült virsli R -Finomfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) 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	-Zeller krémleves R (Z, G, T, L) -Csirke pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Párolt rizs R -Csalamádé R S:2,4, E:425,0, ZS:16,1, T:2,0, F:15,9, CH:51,6, C:0,7, Ca:13,1	-Csontleves H (Z, G, T, L) -Toros káposzta R (Z, K, G, L, T, O) - F.b.kenyér R (G) S:3,9, E:424,0, ZS:12,9, T:0,2, F:22,7, CH:54,2, C:0,3, Ca:42,4	-Babgulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) - F.b.kenyér R (G) -Pudingos palacsinta (L, G, T) S:2,3, E:420,0, ZS:8,5, T:0,1, F:18,0, CH:69,0, C:0,2, Ca:72,8
Uzsonna	-Sajtkrémes t. k. kenyér R (G, L) -Paradicsom R S:0,0, E:294,0, ZS:4,0, T:0,0, F:25,8, CH:52,3, C:0,2, Ca:1,8	-Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Retek R S:0,0, E:319,0, ZS:0,7, T:0,0, F:31,5, CH:64,5, C:0,3, Ca:5,0	-Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G) S:0,0, E:329,0, ZS:1,8, T:0,2, F:31,6, CH:64,3, C:0,3, Ca:0,0	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Uborka R S:0,0, E:284,0, ZS:3,4, T:0,0, F:25,4, CH:51,8, C:0,4, Ca:3,6	-Perc 50 g R (G) -Ivólé db R S:0,1, E:169,0, ZS:1,5, T:0,0, F:1,6, CH:288,5, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:2,1, E:1 710,0, ZS:37,8, T:0,8, F:103,7, CH:527,3, C:16,1, Ca:286,5	S:3,6, E:1 740,0, ZS:120,1, T:2,0, F:127,8, CH:157,3, C:1,4, Ca:201,4	S:2,6, E:1 034,0, ZS:26,9, T:2,2, F:56,4, CH:155,7, C:1,0, Ca:352,1	S:4,4, E:1 235,0, ZS:28,1, T:0,2, F:89,4, CH:186,5, C:1,0, Ca:166,0	S:2,5, E:1 065,0, ZS:15,7, T:0,7, F:60,9, CH:442,9, C:0,7, Ca:74,6

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 2022.05.02.	Kedd 2022.05.03.	Szerda 2022.05.04.	Csütörtök 2022.05.05.	Péntek 2022.05.06.
Reggeli	-Gyümölcsstea R -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Főtt tojás R (T) -Paradicsom R S:0,1, E:132,0, ZS:3,2, T:0,0, F:5,0, CH:20,3, C:0,0, Ca:21,8	-Gyümölcsstea R -Tejeskávé R (L) -Vajas kifli R (G, L) S:0,2, E:428,0, ZS:12,1, T:0,0, F:18,1, CH:59,1, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Tej 2,8% R (L) -Margarinos mézes t. k. kenyér (G, L) S:0,2, E:505,0, ZS:10,1, T:0,0, F:38,1, CH:161,9, C:0,4, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Tej 2,8% R (L) -Puffancs R (G, L, T) S:0,2, E:336,0, ZS:11,0, T:0,0, F:11,7, CH:45,8, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Uborka R S:0,0, E:504,0, ZS:0,8, T:0,0, F:47,1, CH:103,3, C:0,5, Ca:3,6
Tízórai	-Almás gyümölcs szelet S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	-Gyümölcs püré S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	-Tuc keksz 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	-Midi töltött piskóta (G, L, T, F, O, D) S:0,5, E:390,0, ZS:15,5, T:10,3, F:6,2, CH:55,9, C:38,6, Ca:0,0	-Ivólé db R S:0,0, E:114,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:280,0, C:0,0, Ca:0,0
Ebéd	-Gyümölcs leves R (G, L, T, M) -Kolbászos paprikás burg. R (Z, K) -Ecetes cékla kg S:1,7, E:635,0, ZS:15,9, T:2,0, F:21,9, CH:203,4, C:7,3, Ca:29,9	-Tarhonya leves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Stefánia vagdalt R (G, T) -Paradicsomos káp.főz. R (G) - F.b.kenyér R (G) S:3,9, E:710,0, ZS:25,5, T:0,1, F:29,8, CH:94,4, C:4,6, Ca:69,4	-Májgaluska leves R (G, T, Z, L) -Penne carbonara R (G, T) S:1,4, E:573,0, ZS:8,3, T:0,3, F:24,5, CH:99,5, C:0,6, Ca:38,1	-Kertészné leves R (G, T, Z, L) -Sült csirkecomb R (M) -Párolt rizs R -Egreskompót R S:2,3, E:371,0, ZS:9,4, T:0,0, F:19,0, CH:52,6, C:0,7, Ca:46,1	-Nyírségi gombóclevés R (G, L, T, Z) -Tejfeles pogácsa R (G, T, L) S:1,6, E:480,0, ZS:18,3, T:2,9, F:16,0, CH:58,1, C:1,1, Ca:34,0
Uzsonna	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Uborka R S:0,0, E:284,0, ZS:3,4, T:0,0, F:25,4, CH:51,8, C:0,4, Ca:3,6	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Retek R S:0,3, E:506,0, ZS:3,3, T:1,0, F:48,7, CH:96,8, C:0,5, Ca:5,0	-Sajtkrémes t. k. kenyér R (G, L) -Kaliforniai paprika R S:0,0, E:289,0, ZS:4,0, T:0,0, F:25,6, CH:51,5, C:0,2, Ca:0,0	-Magyaros szendvicskrémes tel.kiőr.kenyér R (G) -Retek R S:0,0, E:315,0, ZS:0,2, T:0,0, F:31,4, CH:64,5, C:0,3, Ca:5,0	-Kifli R (G, L) -Joghurt R (L) S:0,3, E:423,0, ZS:10,8, T:6,4, F:18,6, CH:61,8, C:35,5, Ca:52,2
Összesen	S:1,9, E:1 051,0, ZS:22,4, T:2,0, F:52,3, CH:275,5, C:7,7, Ca:55,3	S:4,4, E:1 643,0, ZS:40,9, T:1,1, F:96,6, CH:250,2, C:5,1, Ca:314,4	S:1,6, E:1 367,0, ZS:22,3, T:0,3, F:88,2, CH:312,9, C:1,3, Ca:278,1	S:3,0, E:1 412,0, ZS:36,2, T:10,3, F:68,3, CH:218,7, C:39,6, Ca:291,0	S:1,9, E:1 520,0, ZS:29,9, T:9,3, F:81,7, CH:503,2, C:37,0, Ca:89,8

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