

Bölcsődés

(1-3 év)

Hétfő

2022.03.14.

Kedd

2022.03.15.

Szerda

2022.03.16.

Csütörtök

2022.03.17.

Péntek

2022.03.18.

Reggeli

-Gyümölcstea R  
-Delma margarinós t. k.  
kenyér (G)  
-Kópé felvágott R (O)  
-Paradicsom R

S:0,0, E:544,0, ZS:3,8, T:0,0, F:49,5,  
CH:103,8, C:0,6, Ca:1,8

-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

-Tej 2,8% R (L)  
-Liga margarinós t. k. kenyér  
(G)  
-Sajtszelet (L)  
-Uborka R

S:0,7, E:534,0, ZS:13,5, T:0,0, F:43,8,  
CH:75,4, C:0,3, Ca:363,6

Tízórai

-Joghurt R (L)

S:0,2, E:186,0, ZS:7,1, T:4,6, F:9,7,  
CH:21,0, C:20,6, Ca:0,0

-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

-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

Ebéd

-Tarhonya leves R (G, T, Z,  
K, L, H, O)  
-Sertéspörkölt R (Z, K, G, L,  
T, O)  
-Tökfőzelék R (G, L)  
- F.b.kenyér R (G)

S:3,8, E:485,0, ZS:17,3, T:1,7, F:20,5,  
CH:59,6, C:0,9, Ca:39,0

-Daragaluska leves R (G, T,  
Z, L)  
-Tejszínes kukoricás ragu (L,  
G)  
-Párolt rizs R

S:2,5, E:525,0, ZS:19,7, T:0,3, F:27,5,  
CH:52,9, C:0,1, Ca:64,6

-Bogrács gulyás R (Z, K, G,  
T, L, H, O)  
- F.b.kenyér R (G)  
-Grízes tészta R (G, T)  
-Sárgabaracklekvár R

S:3,1, E:818,0, ZS:25,6, T:0,1, F:25,3,  
CH:117,6, C:15,8, Ca:50,9

Uzsonna

-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R  
(L, G)  
-Kaliforniai paprika R

S:0,0, E:281,0, ZS:3,4, T:0,0, F:25,2,  
CH:51,5, C:0,4, Ca:0,0

-Liga margarinós magvas  
kenyér (G, S)  
-Szendvics sonka  
-Retek R

S:0,0, E:129,0, ZS:1,0, T:0,0, F:4,2,  
CH:25,4, C:0,0, Ca:5,0

-Perec 50 g R (G)  
-Alma R

S:0,1, E:83,0, ZS:1,5, T:0,0, F:1,9,  
CH:9,1, 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:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,  
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:4,0, E:1 496,0, ZS:31,6, T:6,3,  
F:104,9, CH:235,8, C:22,5, Ca:40,8

S:2,8, E:1 064,0, ZS:32,7, T:0,3, F:49,7,  
CH:127,7, C:0,1, Ca:314,5

S:3,9, E:1 530,0, ZS:40,6, T:0,1, F:71,0,  
CH:482,2, C:16,1, Ca:419,4

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