

Bölcshódés (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	-Perc 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)  
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: szezám  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.03.21.	Kedd 2022.03.22.	Szerda 2022.03.23.	Csütörtök 2022.03.24.	Péntek 2022.03.25.
<b>Reggeli</b>	-Gyümölcsstea R -Tojáskrém. teljesk.keny. R (T, M, G) -Uborka R  S:0,6, E:383,0, ZS:3,0, T:0,0, F:34,5, CH:71,8, C:0,5, Ca:23,6	-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	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Zöldséges felv. R (O) -Kaliforniai paprika R  S:0,5, E:292,0, ZS:10,2, T:0,8, F:12,7, CH:35,8, C:0,1, Ca:241,7	-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	-Gyümölcsstea R -Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Paradicsom R  S:0,0, E:314,0, ZS:3,4, T:0,0, F:25,4, CH:59,0, C:0,4, Ca:1,8
<b>Tízórai</b>	-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	-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	-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	-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
<b>Ebéd</b>	-Káposzta leves R (G, L, T, Z) -Rakott tészta R (L, G, T, Z, K, O) -Befőtt R  S:1,8, E:648,0, ZS:15,3, T:1,8, F:24,3, CH:98,2, C:12,0, Ca:63,1	-Tav.zöldség leves R (G, T, Z, L) -Csirke pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Lencse főzelék R (G, M, L) - F.b.kenyér R (G)  S:3,8, E:341,0, ZS:9,3, T:1,7, F:43,5, CH:47,2, C:1,3, Ca:36,9	-Májgaluska leves R (G, T, Z, L) -Burgonyás tészta R (G, T)  S:1,8, E:487,0, ZS:9,4, T:0,0, F:20,0, CH:78,8, C:0,0, Ca:60,2	-Burgonyakrémleves R (G, L) -Rántott hal (sütőben) R (H, G, T, L) -Párolt rizs R -Csem.uborka R  S:1,8, E:435,0, ZS:14,7, T:2,3, F:12,2, CH:58,2, C:0,7, Ca:17,3	-Húsleves főtt hús R (G, T, Z, L) -Főtt burgonya R -Gyümölcs mártás R (G, L)  S:1,8, E:933,0, ZS:16,4, T:2,1, F:37,8, CH:143,8, C:7,1, Ca:36,3
<b>Uzsonna</b>	-Sajtkrém tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Paradicsom R  S:0,0, E:463,0, ZS:14,6, T:0,0, F:33,1, CH:65,9, C:0,3, Ca:1,8	-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	-Mogyorókrém teljes kiőrlésűkeny. R (G)  S:0,0, E:269,0, ZS:1,2, T:0,0, F:25,2, CH:53,7, C:1,4, Ca:0,0	-Zsíros kenyér (G) -Lilahagyma R  S:1,6, E:852,0, ZS:10,9, T:0,0, F:67,8, CH:154,7, C:0,6, Ca:19,0	-Kockasajt R (L) -Kifli R (G, L) -Alma R  S:0,0, E:181,0, ZS:6,1, T:0,0, F:6,2, CH:26,4, C:0,0, Ca:57,2
<b>Összesen</b>	S:2,4, E:1 522,0, ZS:32,9, T:1,8, F:92,3, CH:236,4, C:12,8, Ca:93,4	S:4,3, E:1 409,0, ZS:32,5, T:2,7, F:115,9, CH:213,2, C:1,8, Ca:281,8	S:2,3, E:1 143,0, ZS:20,8, T:0,8, F:57,9, CH:448,3, C:1,5, Ca:301,8	S:3,6, E:1 690,0, ZS:36,6, T:2,3, F:92,8, CH:273,7, C:1,3, Ca:375,3	S:2,0, E:1 433,0, ZS:27,5, T:2,3, F:70,5, CH:240,1, C:7,7, Ca:95,2

## Jó étvágyat!

## Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	