

| <b>Bölcsődés</b><br>(1-3 év) | <b>Hétfő</b><br>2022.05.09.   | <b>Kedd</b><br>2022.05.10.  | <b>Szerda</b><br>2022.05.11.  | <b>Csütörtök</b><br>2022.05.12.  | <b>Péntek</b><br>2022.05.13.   |
|------------------------------|---|---|---|--|--|
| <b>Reggeli</b>               | -Gyümölcsstea R<br>-Tej 2,8% R (L)<br>-Májkrémes telj.kiő. kenyér R (G, O)<br>-Uborka R<br><br>S:0,4, E:612,0, ZS:12,9, T:0,6, F:48,2, CH:95,6, C:0,5, Ca:243,6     | -Gyümölcsstea R<br>-Kakaó R (L)<br><br>S:0,2, E:296,0, ZS:10,5, T:0,0, F:14,2, CH:34,7, C:0,0, Ca:240,0   | -Gyümölcsstea R<br>-Tojáskrém. teljesk.keny. R (T, M, G)<br>-Uborka R<br><br>S:0,6, E:366,0, ZS:1,8, T:0,0, F:33,2, CH:71,7, C:0,5, Ca:13,6                     | -Gyümölcsstea R<br>-Tej 2,8% R (L)<br>-Sajtoskifli R (G)<br><br>S:0,4, E:279,0, ZS:8,3, T:0,0, F:10,1, CH:38,2, C:0,0, Ca:240,0                      | -Gyümölcsstea R<br>-Delma margarinos t. k. kenyér (G)<br>-Sajtos Párizsi R (L, O)<br>-Uborka R<br><br>S:0,0, E:563,0, ZS:5,6, T:0,0, F:50,7, CH:103,4, C:0,5, Ca:5,4 |
| <b>Tízórai</b>               | -Gyümölcs püré<br><br>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0   | -Extrudált kukoricapehely 75 g (F)<br><br>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)<br><br>S:0,0, E:106,0, ZS:5,5, T:0,0, F:4,4, CH:9,3, C:0,0, Ca:0,0   | -Dörmi szelet (G, L, T)<br><br>S:0,2, E:109,0, ZS:3,3, T:0,5, F:1,4, CH:19,5, C:9,6, Ca:0,0  | -Ivólé db R<br><br>S:0,0, E:114,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:280,0, C:0,0, Ca:0,0   |
| <b>Ebéd</b>                  | -Tav.zöldség leves R (G, T, Z, L)<br>-Pásztor tarhonya R (Z, K, G, T, L, O)<br>-Csem.uborka R<br><br>S:1,5, E:314,0, ZS:9,3, T:0,0, F:17,5, CH:38,6, C:0,8, Ca:34,4 | -Magy.burg.leves R (G, T)<br>-Fokhagymás apróhús R<br>-Sárgaborsó főzelék R (G)<br>-F.b.kenyér R (G)<br><br>S:3,7, E:436,0, ZS:13,2, T:0,0, F:26,2, CH:55,3, C:0,2, Ca:26,6 | -Tojásleves R (T, G)<br>-Zöldséges csirkeragu (L, T, Z, H, O, M)<br>-Burgonya püré R (L)<br><br>S:8,5, E:361,0, ZS:15,1, T:0,1, F:13,0, CH:46,5, C:0,2, Ca:88,8 | -Karfiol krémlev. R (G, L)<br>-Sertés sült<br>-Párolt rizs R<br>-Barna mártás<br><br>S:1,5, E:560,0, ZS:34,1, T:1,3, F:39,5, CH:38,7, C:0,2, Ca:14,4 | -Gulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O)<br>-F.b.kenyér R (G)<br>-Túrós csusza R (L, G, T)<br><br>S:3,2, E:889,0, ZS:23,7, T:1,7, F:38,9, CH:126,0, C:3,1, Ca:87,1      |
| <b>Uzsonna</b>               | -Sajtkrémes t. k. kenyér R (G, L)<br>-Paradicsom R<br><br>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 margarinos magvas kenyér (G, S)<br>-Zöldséges felv. R (O)<br>-Kaliforniai paprika R<br><br>S:0,3, E:92,0, ZS:2,8, T:0,8, F:3,8, CH:12,7, C:0,1, Ca:1,7                | -Mogyorókrémes teljes kiőrlésűkeny. R (G)<br><br>S:0,0, E:269,0, ZS:1,2, T:0,0, F:25,2, CH:53,7, C:1,4, Ca:0,0  | -Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G)<br>-Z.paprika R<br><br>S:0,0, E:285,0, ZS:3,4, T:0,0, F:25,4, CH:52,1, C:0,4, Ca:2,8                            | -Nápolyi db R (G, L, F, D)<br>-Ivólé db R<br><br>S:0,3, E:287,0, ZS:14,0, T:3,6, F:4,5, CH:311,9, C:17,9, Ca:0,0   |
| <b>Összesen</b>              | S:1,8, E:1 220,0, ZS:26,3, T:0,6, F:91,5, CH:186,5, C:1,5, Ca:279,8   | S:4,5, E:831,0, ZS:28,0, T:0,9, F:45,3, CH:113,5, C:0,5, Ca:268,3   | S:9,1, E:1 103,0, ZS:23,6, T:0,1, F:75,7, CH:181,2, C:2,0, Ca:102,4   | S:2,1, E:1 234,0, ZS:49,2, T:1,8, F:76,5, CH:148,5, C:10,3, Ca:257,2   | S:3,4, E:1 853,0, ZS:43,3, T:5,3, F:94,1, CH:821,2, C:21,4, Ca:92,5  |

## 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 D: diófélék, mandula, pisztácia  
R: rákfélék M: mustár  
H: halak S: szezámag  
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek