

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.05.09.	Kedd 2022.05.10.	Szerda 2022.05.11.	Csütörtök 2022.05.12.	Péntek 2022.05.13.
Reggeli	-Gyümölcsstea R -Tej 2,8% R (L) -Májkrémes telj.kiő. kenyér R (G, O) -Uborka R 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 -Kakaó R (L) 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 -Tojáskrém. teljesk.keny. R (T, M, G) -Uborka R 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 -Tej 2,8% R (L) -Sajtoskifli R (G) 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 -Delma margarinos t. k. kenyér (G) -Sajtos Párizsi R (L, O) -Uborka R S:0,0, E:563,0, ZS:5,6, T:0,0, F:50,7, CH:103,4, C:0,5, Ca:5,4
Tízórai	-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	-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	-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	-Dörmi szelet (G, L, T) 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 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	-Tav.zöldség leves R (G, T, Z, L) -Pásztor tarhonya R (Z, K, G, T, L, O) -Csem.uborka R 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) -Fokhagymás apróhús R -Sárgaborsó főzelék R (G) -F.b.kenyér R (G) 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) -Zöldséges csirkeragu (L, T, Z, H, O, M) -Burgonya püré R (L) 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) -Sertés sült -Párolt rizs R -Barna mártás 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) -F.b.kenyér R (G) -Túrós csusza R (L, G, T) S:3,2, E:889,0, ZS:23,7, T:1,7, F:38,9, CH:126,0, C:3,1, Ca:87,1
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 margarinos magvas kenyér (G, S) -Zöldséges felv. R (O) -Kaliforniai paprika R 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) 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) -Z.paprika R 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) -Ivólé db R S:0,3, E:287,0, ZS:14,0, T:3,6, F:4,5, CH:311,9, C:17,9, Ca:0,0
Összesen	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)
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 2022.05.16.	Kedd 2022.05.17.	Szerda 2022.05.18.	Csütörtök 2022.05.19.	Péntek 2022.05.20.
Reggeli	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Uborka R S:0,5, E:485,0, ZS:9,9, T:0,8, F:40,1, CH:75,3, C:0,4, Ca:245,3	-Tejeskávé R (L) -Kalács R (G, L, T) S:0,2, E:344,0, ZS:11,1, T:0,0, F:16,4, CH:42,7, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Tojáskrém. teljesk.keny. R (T, M, G) -Paradicsom R S:0,6, E:368,0, ZS:1,8, T:0,0, F:33,2, CH:72,1, C:0,5, Ca:11,8	-Tej 2,8% R (L) -Telj.kiő.kifli R (G, L) S:0,2, E:252,0, ZS:8,7, T:0,0, F:10,3, CH:31,4, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka S:0,0, E:345,0, ZS:0,7, T:0,0, F:31,3, CH:70,9, C:0,3, Ca:0,0
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	-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	-Joghurt R (L) S:0,3, E:290,0, ZS:9,8, T:6,4, F:14,5, CH:36,2, C:35,5, 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	-Bojtárleves R (G, T, M, L, Z, K) -Káposztás kocka R (G, T) S:2,4, E:712,0, ZS:18,1, T:1,9, F:27,2, CH:106,9, C:1,4, Ca:47,3	-Daragaluska leves R (G, T, Z, L) -Bácskai rizseshús R (Z, K) S:1,3, E:209,0, ZS:6,8, T:0,0, F:7,7, CH:29,2, C:0,1, Ca:41,5	-Olasz zöldségleves R (Z, G, T, L) -Csibefasírt (tep) R (G, T) -Zöldborsófőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) S:3,5, E:420,0, ZS:9,1, T:1,7, F:18,2, CH:71,9, C:0,8, Ca:61,7	-Hagymaleves S (L, G, T, Z) -Rántott hal (sütőben) R (H, G, T, L) -Petr.burgonya R -Csem.uborka R S:1,0, E:395,0, ZS:12,4, T:2,0, F:14,6, CH:50,8, C:0,7, Ca:36,4	-Sertésragu leves R (Z, G, T, L) -Ízes derelye R (G, T) S:1,9, E:496,0, ZS:18,4, T:0,0, F:18,3, CH:63,2, C:0,6, Ca:23,1
Uzsonna	-Túró rudi R (L) -Kifli R (G, L) -Gyümölcsstea R S:0,0, E:267,0, ZS:6,5, T:0,0, F:8,6, CH:41,7, C:0,0, Ca:52,2	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Z.paprika R -Gyümölcsstea R S:0,0, E:313,0, ZS:3,5, T:0,0, F:25,5, CH:58,9, C:0,4, Ca:2,8	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Párizsi R (O) -Gyümölcsstea R S:0,0, E:535,0, ZS:2,6, T:0,0, F:48,7, CH:103,0, C:0,6, Ca:0,0	-Sajtkrémes t. k. kenyér R (G, L) -Uborka R -Gyümölcsstea R S:0,0, E:319,0, ZS:4,0, T:0,0, F:25,8, CH:58,6, C:0,2, Ca:3,6	-Magvas rúd R (G, L, T, S) -Kockasajt R (L) -Gyümölcsstea R S:0,2, E:161,0, ZS:6,2, T:0,0, F:4,9, CH:27,8, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:2,9, E:1 464,0, ZS:34,6, T:2,7, F:76,0, CH:223,8, C:1,8, Ca:344,7	S:1,5, E:866,0, ZS:21,3, T:0,0, F:49,6, CH:130,8, C:0,5, Ca:284,3	S:4,3, E:1 613,0, ZS:23,3, T:8,1, F:114,5, CH:283,2, C:37,3, Ca:73,5	S:1,8, E:1 357,0, ZS:40,6, T:12,3, F:56,9, CH:196,7, C:39,5, Ca:280,0	S:2,0, E:1 116,0, ZS:25,3, T:0,0, F:54,5, CH:441,9, C:0,9, Ca:23,1

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, kéndioxid	

Allergén jelmagyarázat: