

Bölcsődés

(1-3 év)

Hétfő

2022.06.20.

Kedd

2022.06.21.

Szerda

2022.06.22.

Csütörtök

2022.06.23.

Péntek

2022.06.24.

Reggeli

-Csokoládé shake (L)  
-Vajas kifli R (G, L)S:0,2, E:268,0, ZS:9,0, T:0,1, F:10,6,  
CH:33,9, C:1,6, Ca:240,0-Gyümölcs tea R  
-Tojáskrém. teljesk. keny. R  
(T, M, G)  
-Uborka RS:0,6, E:134,0, ZS:2,6, T:0,0, F:33,3,  
CH:71,7, C:0,5, Ca:14,0-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-Tej 2,8% R (L)  
-Delma margarinós t. k.  
kenyér (G)  
-Párizsi R (O)  
-Paradicsom RS:0,6, E:267,0, ZS:11,2, T:0,0, F:40,2,  
CH:75,7, C:0,5, Ca:241,8

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

-Mézes puszelli R

S:0,0, E:185,0, ZS:8,8, T:0,0, F:2,3,  
CH:23,2, C:2,8, Ca:0,0

-Babapiskóta R (L, T)

S:0,0, E:82,0, ZS:2,5, T:0,0, F:3,0,  
CH:11,3, C:0,4, 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

-Karalábé leves R (G, T, L)  
-Parasztos sertésragu  
-Kurkumás rizs RS:1,9, E:503,0, ZS:21,7, T:2,0, F:20,3,  
CH:48,7, C:0,3, Ca:42,9-Májgaluska leves R (G, T, Z,  
L)  
-Burgonyás tészta R (G, T)S:1,4, E:464,0, ZS:6,9, T:0,0, F:20,0,  
CH:78,7, C:0,0, Ca:60,2-Hamis gulyásleves R (G, T,  
Z, K, L, H, O)  
-Sajtos sült csirkecomb (L)  
-Hagymás tört burg. R  
-Uborka saláta RS:1,8, E:586,0, ZS:13,2, T:0,1, F:33,6,  
CH:81,2, C:0,3, Ca:151,0-Húsgombóc leves R (G, T,  
Z)  
-Fánk R (G, L, T)  
-Sárgabaracklekvár RS:0,8, E:628,0, ZS:19,3, T:0,0, F:18,5,  
CH:92,6, C:21,6, Ca:31,5

Uzsonna

-Sajtkrém t. k. kenyér R (G,  
L)  
-Paradicsom RS:0,3, E:102,0, ZS:4,0, T:0,0, F:25,8,  
CH:52,3, C:0,2, Ca:1,8-Liga margarinós t. k. kenyér  
(G)  
-Zalafelvágott R (O)  
-Z.paprika RS:0,5, E:125,0, ZS:4,6, T:1,0, F:33,2,  
CH:65,1, C:0,4, Ca:2,8-Vajkrém telj.kiőr.kenyér R  
(G, L)  
-Uborka RS:0,4, E:114,0, ZS:4,2, T:0,0, F:31,7,  
CH:64,7, C:0,5, Ca:3,6-Perc 50 g R (G)  
-Ivólé db RS:0,1, E:172,0, ZS:1,5, T:0,0, F:1,6,  
CH:288,5, C:0,0, Ca:0,0

Összesen

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,  
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0S:2,4, E:872,0, ZS:34,7, T:2,1, F:56,7,  
CH:134,8, C:2,2, Ca:284,7S:2,5, E:909,0, ZS:22,9, T:1,0, F:88,9,  
CH:238,8, C:3,7, Ca:77,0S:2,4, E:1 091,0, ZS:30,9, T:0,1, F:79,9,  
CH:196,2, C:1,2, Ca:394,6S:1,5, E:1 182,0, ZS:31,9, T:0,0, F:60,3,  
CH:736,7, C:22,1, Ca:273,3

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: földimogyoróZ: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szójaD: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxidC: csillagfűrt  
P: puhatestűek