

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.01.17.	Kedd 2022.01.18.	Szerda 2022.01.19.	Csütörtök 2022.01.20.	Péntek 2022.01.21.
Reggeli	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Csirkemellsonka R -Retek R S:0,6, E:474,0, ZS:8,6, T:0,2, F:40,5, CH:75,4, C:0,4, Ca:245,0	-Monte puding (L, F) -Babapiskóta R (L, T) S:0,1, E:173,0, ZS:9,2, T:4,5, F:4,7, CH:17,2, C:5,2, Ca:66,0	-Gyümölcsstea R -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Főtt tojás R (T) -Uborka R S:0,1, E:191,0, ZS:3,4, T:0,0, F:7,0, CH:32,3, C:0,0, Ca:23,6	-Tej 2,8% R (L) -Gabonagyolyó R (G) S:0,2, E:186,0, ZS:9,0, T:0,0, F:7,7, CH:18,1, C:0,0, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Retek R S:0,5, E:641,0, ZS:10,0, T:0,8, F:55,7, CH:107,3, C:0,6, Ca:246,6
Tízórai	-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	-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	-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	-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	-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	-Gyümölcs leves R (G, L, T, M) -Pásztor tarhonya R (Z, K, G, T, L, O) -Csalamádé R S:1,4, E:547,0, ZS:11,7, T:2,0, F:22,3, CH:163,6, C:12,0, Ca:17,7	-Bazsalikomos húsgaluska leves R (T, Z, G, L) -Kolbászos paprikás burg. R (Z, K) -Csem.uborka R S:1,9, E:402,0, ZS:12,6, T:0,0, F:18,1, CH:50,6, C:0,2, Ca:56,0	-Brokkoli krémlev. R (G, L, T, Z) -Fokhagymás pulykacomb R (M) -Párolt rizs R -Befőtt R S:2,4, E:459,0, ZS:19,3, T:1,4, F:17,0, CH:50,2, C:13,0, Ca:5,9	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Vagdalt pogácsa R (G, T) -Paradicsomos káp.főz. R (G) - F.b.kenyér R (G) S:4,1, E:645,0, ZS:25,2, T:0,0, F:23,0, CH:86,8, C:4,6, Ca:69,1	-Szárnyasragu leves R (Z, G, T, L) -Grízes tészta R (G, T) -Sárgabaracklekvár R S:2,1, E:639,0, ZS:23,2, T:0,0, F:19,9, CH:86,1, C:15,3, Ca:40,7
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	-Tonhalkrémes teljes kiörlésű kenyér (G) -Paradicsom R S:0,0, E:333,0, ZS:1,9, T:0,2, F:31,8, CH:65,1, C:0,3, Ca:1,8	-Mogyorókrémes teljes kiörlésűkeny. R (G) -Körte R S:0,0, E:382,0, ZS:1,2, T:0,0, F:28,8, CH:161,7, C:1,4, Ca:0,0	-Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Uborka R S:0,0, E:461,0, ZS:14,5, T:0,0, F:33,1, CH:65,4, C:0,3, Ca:3,6	-Májkrémes zsemle R (G, O) -Kaliforniai paprika R S:0,3, E:288,0, ZS:11,2, T:1,1, F:12,3, CH:32,7, C:0,2, Ca:0,0
Összesen	S:1,9, E:1 331,0, ZS:23,6, T:2,2, F:88,4, CH:291,1, C:12,8, Ca:267,6	S:2,0, E:909,0, ZS:23,7, T:4,6, F:54,5, CH:132,9, C:5,7, Ca:123,8	S:2,6, E:1 138,0, ZS:29,4, T:1,4, F:57,2, CH:253,5, C:14,3, Ca:29,5	S:4,3, E:1 292,0, ZS:48,7, T:0,0, F:63,8, CH:170,3, C:4,9, Ca:312,7	S:2,9, E:1 663,0, ZS:44,4, T:1,9, F:87,9, CH:506,1, C:16,1, Ca:287,3

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