

<b>Bölcsődés</b> (1-3 év)	<b>Hétfő</b> 2022.02.14.	<b>Kedd</b> 2022.02.15.	<b>Szerda</b> 2022.02.16.	<b>Csütörtök</b> 2022.02.17.	<b>Péntek</b> 2022.02.18.
<b>Reggeli</b>	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Kaliforniai paprika R  S:0,5, E:482,0, ZS:9,9, T:0,8, F:39,9, CH:74,9, C:0,4, Ca:241,7	-Tej 2,8% R (L) -Kifli R (G, L)  S:0,2, E:271,0, ZS:8,2, T:0,0, F:11,0, CH:36,2, C:0,0, Ca:292,2	-Gyümölcsstea R -Körözött R (L) -Telj.kiőr.kenyér R (G) -Kaliforniai paprika R  S:0,3, E:356,0, ZS:4,1, T:0,3, F:33,2, CH:60,0, C:2,1, Ca:40,0	-Kakaó R (L) -Fatörzs kifli (G, L, T)  S:0,2, E:268,0, ZS:10,5, T:0,0, F:14,1, CH:28,0, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Sajtos Párizsi R (L, O) -Retek R  S:0,0, E:563,0, ZS:5,6, T:0,0, F:50,7, CH:103,3, C:0,5, Ca:6,8
<b>Tízórai</b>	-Gyümölcslelé 100 %-s -Májgaluska leves R (G, T, Z, L)  S:0,8, E:233,0, ZS:2,6, T:0,0, F:9,8, CH:299,2, C:0,0, Ca:36,3	-Mini piskóta -Bakonyi gombaleves R (G, L, T)  S:0,8, E:157,0, ZS:5,1, T:1,3, F:6,7, CH:18,3, C:0,2, Ca:3,6	-Alma R -Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L)  S:1,2, E:183,0, ZS:5,9, T:0,0, F:4,7, CH:21,8, C:0,6, Ca:12,8	-Tuc keksz S -Köménymaglevés R (G, L, T, Z)  S:1,0, E:82,0, ZS:6,2, T:0,0, F:1,9, CH:5,6, C:0,0, Ca:1,5	-Körte R -Frankfurti leves R (G, M, L, T, Z)  S:1,1, E:453,0, ZS:29,2, T:2,0, F:26,5, CH:126,5, C:1,0, Ca:62,1
<b>Ebéd</b>	-Burgonyás tészta R (G, T)  S:1,0, E:347,0, ZS:6,8, T:0,0, F:10,2, CH:59,1, C:0,0, Ca:22,5	-Bácskai rizseshús R (Z, K) -Befőtt R  S:0,4, E:146,0, ZS:2,7, T:0,1, F:4,3, CH:23,6, C:11,7, Ca:2,2	-Csirke pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Zöldbab főzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)  S:3,3, E:286,0, ZS:12,3, T:2,2, F:13,0, CH:29,1, C:0,5, Ca:11,6	-Párizsi szelet R (T, G, L) -Petr.burgonya R -Csalamádé R  S:1,0, E:403,0, ZS:12,5, T:0,0, F:27,3, CH:42,5, C:0,1, Ca:27,6	-Fánk R (G, L, T) -Sárgabaracklekvár R  S:0,6, E:534,0, ZS:18,1, T:0,0, F:10,0, CH:80,4, C:21,6, Ca:13,8
<b>Uzsonna</b>	-Gyümölcsstea R -Sajtkrémés tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Körte R  S:0,0, E:599,0, ZS:14,5, T:0,0, F:36,6, CH:179,8, C:0,3, Ca:0,0	-Gyümölcsstea R -Mogyorókrémés teljes kiörlésűkeny. R (G)  S:0,0, E:297,0, ZS:1,2, T:0,0, F:25,2, CH:60,5, C:1,4, Ca:0,0	-Gyümölcsstea R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Uborka R  S:0,0, E:504,0, ZS:0,8, T:0,0, F:47,1, CH:103,3, C:0,5, Ca:3,6	-Gyümölcsstea R -Vajkrémés 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	-Gyümölcsstea R -Sajtos croissant (G, L, T) -Alma R  S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:7,4, C:0,0, Ca:5,0
<b>Összesen</b>	S:2,3, E:1 661,0, ZS:33,8, T:0,8, F:96,5, CH:613,0, C:0,7, Ca:300,4	S:1,4, E:872,0, ZS:17,2, T:1,4, F:47,2, CH:138,6, C:13,3, Ca:298,0	S:4,8, E:1 328,0, ZS:23,1, T:2,4, F:98,0, CH:214,3, C:3,7, Ca:68,0	S:2,2, E:1 067,0, ZS:32,5, T:0,0, F:68,9, CH:135,1, C:0,5, Ca:270,9	S:1,8, E:1 606,0, ZS:52,9, T:2,0, F:87,6, CH:317,6, C:23,1, Ca:87,6

## 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  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek