

Bölcshódés (1-3 év)	Hétfő 2022.02.28.	Kedd 2022.03.01.	Szerda 2022.03.02.	Csütörtök 2022.03.03.	Péntek 2022.03.04.
<b>Reggeli</b>	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Kópé felvágott R (O) -Retek R  S:0,2, E:652,0, ZS:11,0, T:0,0, F:56,2, CH:107,2, C:0,6, Ca:245,0	-Kakaó R (L) -Puffancs R (G, L, T)  S:0,2, E:438,0, ZS:14,3, T:0,0, F:18,9, CH:56,4, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcstea R -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Főtt tojás R (T) -Paradicsom R  S:0,1, E:384,0, ZS:3,1, T:0,0, F:34,2, CH:71,9, C:0,3, Ca:21,8	-Tej 2,8% R (L)    S:0,2, E:138,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcstea R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Uborka R  S:0,3, E:530,0, ZS:2,8, T:0,8, F:49,0, CH:103,5, C:0,6, Ca:5,2
<b>Tízórai</b>	-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	-Banán R  S:0,0, E:94,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,2, CH:21,8, C:0,0, Ca:99,0	-Joghurt R (L)  S:0,2, E:186,0, ZS:7,1, T:4,6, F:9,7, CH:21,0, C:20,6, 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
<b>Ebéd</b>	-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	-Almaleves R (G, L) -Csirkemáj rizottó R -Ecetes cékla kg  S:1,1, E:208,0, ZS:7,0, T:2,0, F:9,7, CH:11,0, C:0,3, Ca:8,8	-Zöldséges karfiol leves R (Z, G, T, L) -Fokhagymás apróhús R -Sárgaborsó főzelék R (G) - F.b.kenyér R (G)  S:3,3, E:382,0, ZS:13,7, T:0,0, F:24,3, CH:40,8, C:0,0, Ca:56,8	-Zeller krémleves R (Z, G, T, L) -Kakukkfűves sült csirkecomb R -Tört burgonya R -Káposzta saláta R  S:4,2, E:529,0, ZS:14,3, T:2,0, F:23,5, CH:72,9, C:0,5, Ca:45,9	-Szárnyasragu leves R (Z, G, T, L) -Kakaós konty R (G, L, T) -Fahéjas konty R (G, L, T)  S:2,5, E:987,0, ZS:32,0, T:0,0, F:31,0, CH:140,9, C:0,4, Ca:80,4
<b>Uzsonna</b>	-Sajtkrém tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R  S:0,0, E:459,0, ZS:14,5, T:0,0, F:32,9, CH:65,1, C:0,3, Ca:0,0	-Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Uborka R  S:0,0, E:320,0, ZS:0,7, T:0,0, F:31,5, CH:64,5, C:0,3, Ca:3,6	-Dörmi szelet (G, L, T) -Alma R  S:0,2, E:136,0, ZS:3,3, T:0,5, F:1,8, CH:20,1, C:9,6, Ca:5,0	-Vajkrém telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Körte R  S:0,0, E:394,0, ZS:3,4, T:0,0, F:28,8, CH:159,5, C:0,4, Ca:0,0	-Magvas rúd R (G, L, T, S) -Kockasajt R (L)  S:0,2, E:133,0, ZS:6,2, T:0,0, F:4,9, CH:21,0, C:0,0, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:2,6, E:1 918,0, ZS:43,6, T:1,9, F:116,4, CH:559,1, C:2,3, Ca:292,2	S:1,4, E:1 061,0, ZS:21,9, T:2,0, F:61,3, CH:153,7, C:0,6, Ca:351,4	S:3,8, E:1 088,0, ZS:27,3, T:5,1, F:70,0, CH:153,8, C:30,5, Ca:83,5	S:4,4, E:1 061,0, ZS:24,9, T:2,0, F:59,1, CH:243,0, C:0,9, Ca:285,9	S:2,9, E:1 746,0, ZS:41,0, T:0,8, F:84,8, CH:545,4, C:1,0, Ca:85,6

## 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