

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.01.03.	Kedd 2022.01.04.	Szerda 2022.01.05.	Csütörtök 2022.01.06.	Péntek 2022.01.07.
Reggeli	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Zalafelvágott R (O) S:0,5, E:295,0, ZS:10,7, T:1,0, F:12,5, CH:35,9, C:0,1, Ca:240,0	-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	-Gyümölcsstea R -Tojáskrém. teljesk.keny. R (T, M, G) -Kaliforniai paprika R S:0,6, E:381,0, ZS:3,0, T:0,0, F:34,3, CH:71,4, C:0,5, Ca:20,0	-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) -Kenőmájas t. k. kenyér (O, G) -Retek R S:0,5, E:414,0, ZS:9,4, T:0,8, F:32,9, CH:62,7, C:0,4, Ca:245,0
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	-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	-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	-T. k. keksz erdei gyümölcsös (G, F, Z, D) S:9,2, E:92,0, ZS:3,2, T:1,6, F:1,7, CH:14,0, C:4,6, Ca:0,0	-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
Ebéd	-Tárkonyos szárnyas ragulev. R (G, L, T, Z) -Burgonyás tészta R (G, T) S:1,9, E:511,0, ZS:13,5, T:1,3, F:16,5, CH:75,4, C:0,2, Ca:48,0	-Magy. burg. leves R (G, T) -Sertéspörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Finomfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) S:3,8, E:462,0, ZS:16,3, T:1,9, F:20,4, CH:56,6, C:0,8, Ca:28,5	-Almaleves R (G, L) -Kakukkfűves sült csirkecomb R -Párolt rizs R -Csem.uborka R S:2,2, E:481,0, ZS:17,1, T:2,0, F:22,0, CH:41,1, C:1,0, Ca:13,1	-Zöldséges reszelt tésztaleves R (G, T, Z) -Zabpelyhes sertésborda R (G, T, O, D, S) -Burgonya püré R (L) -Káposzta saláta R S:4,1, E:530,0, ZS:15,9, T:0,0, F:24,7, CH:69,3, C:0,6, Ca:103,4	-Palócleves R (Z, K, G, M, L, T, O) -Sonkás pizza R (G, L, T) S:2,2, E:524,0, ZS:21,7, T:1,7, F:22,6, CH:58,0, C:2,9, Ca:102,9
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	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Kópé felvágott R (O) -Uborka R S:0,0, E:514,0, ZS:3,8, T:0,0, F:49,4, CH:96,6, C:0,6, Ca:3,6	-Croissant R (G, L, T) -Körte R S:0,0, E:366,0, ZS:12,3, T:0,0, F:7,4, CH:138,8, C:2,5, 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	-Joghurt R (L) -Kifli R (G, L) S:0,2, E:319,0, ZS:8,1, T:4,6, F:13,9, CH:46,6, C:20,6, Ca:52,2
Összesen	S:2,4, E:1 087,0, ZS:27,5, T:2,3, F:54,2, CH:162,8, C:0,7, Ca:288,0	S:4,1, E:1 520,0, ZS:39,8, T:1,9, F:93,2, CH:218,8, C:1,4, Ca:272,1	S:2,8, E:1 324,0, ZS:32,4, T:2,0, F:63,7, CH:531,3, C:4,0, Ca:33,1	S:13,6, E:1 391,0, ZS:44,7, T:1,6, F:71,1, CH:187,8, C:5,5, Ca:347,0	S:2,8, E:1 285,0, ZS:39,2, T:7,1, F:69,7, CH:167,9, C:23,9, Ca:405,0

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