

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2021.09.13.	Kedd 2021.09.14.	Szerda 2021.09.15.	Csütörtök 2021.09.16.	Péntek 2021.09.17.
Reggeli	-Tej 2,8% R (L) -Húskrémes t. k. kenyér (G) -Uborka R	-Madártej shake (L) -Kifli R (G, L)	-Gyümölcsstea R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Sajtszelet (L) -Z.paprika R	-Tej 2,8% R (L) -Briós R (G, L, T)	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Paradicsom R
	S:0,2, E:766,0, ZS:7,6, T:0,0, F:69,5, CH:139,2, C:0,6, Ca:243,6	S:0,1, E:202,0, ZS:4,6, T:0,0, F:7,6, CH:30,9, C:0,0, Ca:172,2	S:0,5, E:581,0, ZS:6,5, T:0,0, F:52,7, CH:103,9, C:0,5, Ca:122,8	S:0,2, E:308,0, ZS:11,0, T:0,0, F:11,6, CH:39,0, C:0,0, Ca:240,0	S:0,2, E:460,0, ZS:7,9, T:0,0, F:38,3, CH:75,6, C:0,3, Ca:241,8
Tízórai	-Sárgabarack R	-Tuc keksz S	-Gyümölcslé 1l-es	-Túró rudi R (L)	-Alma R
	S:0,0, E:35,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:8,2, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:96,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:280,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:106,0, ZS:5,5, T:0,0, F:4,4, CH:9,3, C:0,0, Ca:0,0	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	-Palócleves R (Z, K, G, M, L, T, O) -Mákos metélt R (G, T) -Alma R	-Daragaluska leves R (G, T, Z, L) -Sertéspörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Burgonya főzelék R (G, L) -F.b.kenyér R (G)	-Káposzta leves R (G) -Csirkemáj rizottó R (M) -Csem.uborka R	-Paradicsom leves R (G, T) -Búbos hús (G, T) -Petr.burgonya R -Befőtt R	-Szárnyasragu leves R (Z, G, T, L) -Tejbegríz R (L, G)
	S:1,4, E:657,0, ZS:22,0, T:1,7, F:22,6, CH:85,4, C:1,2, Ca:193,8	S:4,3, E:543,0, ZS:17,1, T:2,0, F:20,2, CH:74,7, C:0,6, Ca:61,4	S:0,8, E:166,0, ZS:4,9, T:0,0, F:5,4, CH:22,9, C:0,2, Ca:47,7	S:9,9, E:627,0, ZS:13,1, T:0,1, F:38,2, CH:93,9, C:14,8, Ca:40,8	S:2,4, E:496,0, ZS:18,5, T:0,0, F:23,9, CH:58,8, C:0,0, Ca:236,3
Uzsonna	-Gyümölcsstea R -Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Z.paprika R	-Gyümölcsstea R -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Paradicsom R	-Gyümölcsstea R -Mini piskóta -Körte R	-Gyümölcsstea R -Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G) -Uborka R	-Perec 50 g R (G) -Ivólé db R
	S:0,0, E:313,0, ZS:3,5, T:0,0, F:25,5, CH:58,9, C:0,4, Ca:2,8	S:0,3, E:376,0, ZS:2,7, T:0,8, F:33,3, CH:71,9, C:0,4, Ca:3,4	S:0,0, E:140,0, ZS:0,0, T:0,0, F:3,6, CH:114,8, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:359,0, ZS:1,9, T:0,2, F:31,8, CH:71,4, C:0,3, Ca:3,6	S:0,1, E:169,0, ZS:1,5, T:0,0, F:1,6, CH:288,5, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:1,6, E:1 771,0, ZS:33,1, T:1,7, F:117,9, CH:291,7, C:2,2, Ca:440,2	S:4,7, E:1 121,0, ZS:24,5, T:2,7, F:61,1, CH:177,5, C:1,1, Ca:237,0	S:1,3, E:983,0, ZS:11,3, T:0,0, F:61,8, CH:521,6, C:0,6, Ca:170,5	S:10,2, E:1 400,0, ZS:31,5, T:0,3, F:86,0, CH:213,7, C:15,1, Ca:284,4	S:2,7, E:1 153,0, ZS:27,9, T:0,0, F:64,1, CH:423,5, C:0,4, Ca:483,0

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