

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2021.09.27.	Kedd 2021.09.28.	Szerda 2021.09.29.	Csütörtök 2021.09.30.	Péntek 2021.10.01.
<b>Reggeli</b>	-Gyümölcsstea R -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Szendvics sonka -Uborka R  S:0,0, E:47,0, ZS:0,6, T:0,0, F:0,7, CH:9,6, C:0,0, Ca:3,6	-Tejeskávé R (L) -Puffancs R (G, L, T)  S:0,2, E:456,0, ZS:14,4, T:0,0, F:19,3, CH:59,9, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Körözött R (L) -Telj.kiőr.kenyér R (G)  S:0,3, E:356,0, ZS:4,1, T:0,3, F:33,2, CH:60,0, C:2,1, Ca:40,0	-Tej 2,8% R (L) -Margarinos mézes t. k. kenyér (G, L)  S:0,2, E:477,0, ZS:10,0, T:0,0, F:38,1, CH:155,2, C:0,4, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Kenőmájás t. k. kenyér (O, G) -Z.paprika R  S:0,5, E:416,0, ZS:9,4, T:0,8, F:33,0, CH:63,0, C:0,4, Ca:242,8
<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	-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	-Gyümölcs  S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	-Extrudált kukoricapehely 75 g (F)  S:0,2, E:6,0, ZS:1,5, T:0,2, F:1,1, CH:10,8, C:0,2, 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
<b>Ebéd</b>	-Burgonyalev.paradicsomos R (G, L) - F.b.kenyér R (G) -Csirke csikok vadasan (L, G, M) -Párolt rizs R  S:3,3, E:648,0, ZS:20,7, T:2,9, F:27,6, CH:83,5, C:3,7, Ca:26,8	-Zeller krémleves R (Z, G, T, L) -Tarhonyás hús R (Z, K, G, T, L, O) -Csem.uborka R  S:1,9, E:477,0, ZS:14,4, T:2,2, F:20,2, CH:61,9, C:1,1, Ca:13,3	-Gyümölcs leves R (G, L, T, M) -Rántott hal (sütőben) R (H, G, T, L) -Hagymás tört burg. R -Csalamádé R  S:1,3, E:589,0, ZS:9,9, T:2,0, F:19,5, CH:180,8, C:12,0, Ca:29,1	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Csirke pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Zöldborsófőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)  S:3,6, E:437,0, ZS:14,8, T:1,6, F:19,5, CH:55,0, C:1,0, Ca:19,2	-Kertészné leves R (G, T, Z, L) -Kolbászos paprikás burg. R (Z, K) - F.b.kenyér R (G) -Uborka saláta R  S:6,0, E:466,0, ZS:10,5, T:0,0, F:18,9, CH:72,7, C:0,4, Ca:77,7
<b>Uzsonna</b>	-Gyümölcsstea R -Croissant R (G, L, T) -Alma R  S:0,0, E:310,0, ZS:12,3, T:0,0, F:4,2, CH:38,2, C:2,5, Ca:5,0	-Gyümölcsstea R -Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Z.paprika 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	-Gyümölcsstea R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafélvágott R (O) -Uborka R  S:0,3, E:534,0, ZS:3,3, T:1,0, F:48,8, CH:103,6, C:0,5, Ca:3,6	-Gyümölcsstea R -Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Z.paprika R  S:0,0, E:490,0, ZS:14,6, T:0,0, F:33,2, CH:72,4, C:0,3, Ca:2,8	-Gyümölcsstea R -Bombi szelet -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:3,3, E:1 100,0, ZS:33,5, T:2,9, F:32,5, CH:411,3, C:6,2, Ca:35,4	S:2,1, E:1 247,0, ZS:32,3, T:2,2, F:65,0, CH:180,6, C:1,5, Ca:256,1	S:1,8, E:1 478,0, ZS:17,2, T:3,3, F:101,5, CH:344,4, C:14,7, Ca:72,7	S:4,0, E:1 410,0, ZS:41,0, T:1,8, F:91,9, CH:293,4, C:1,9, Ca:262,0	S:6,5, E:1 044,0, ZS:25,4, T:0,8, F:56,7, CH:152,3, C:0,8, Ca:325,4

## Jó étvágyat!

## Jelmagyarázat:

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)

## 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, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

<b>Bölcsődés</b> (1-3 év)	<b>Hétfő</b> 2021.10.04.	<b>Kedd</b> 2021.10.05.	<b>Szerda</b> 2021.10.06.	<b>Csütörtök</b> 2021.10.07.	<b>Péntek</b> 2021.10.08.
<b>Reggeli</b>	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Z.paprika R  S:0,5, E:646,0, ZS:10,5, T:1,0, F:55,6, CH:107,7, C:0,5, Ca:242,8	-Madártej shake (L) -Vajas kifli R (G, L)  S:0,1, E:183,0, ZS:5,1, T:0,0, F:6,9, CH:26,1, C:0,0, Ca:120,0	-Gyümölcsle ins -Kifli R (G, L) -Kockasajt R (L)  S:0,0, E:153,0, ZS:6,1, T:0,0, F:5,8, CH:25,8, C:0,0, Ca:52,2	-Tej 2,8% R (L) -Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Uborka R  S:0,2, E:422,0, ZS:10,6, T:0,0, F:32,2, CH:62,4, C:0,4, Ca:243,6	-Tej 2,8% R (L) -Sajtosrúd R (G, L, T)  S:0,2, E:359,0, ZS:20,9, T:0,0, F:10,9, CH:29,7, C:0,0, Ca:240,0
<b>Tízórai</b>	-Gyümölcsle 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	-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	-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	-Gyümölcsle 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	-Midi töltött piskóta (G, L, T, F, O, D)  S:0,5, E:390,0, ZS:15,5, T:10,3, F:6,2, CH:55,9, C:38,6, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	-Zöldséges rizsleves R (Z) -Sertéspörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Kelkáp. főzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)  S:3,5, E:377,0, ZS:11,4, T:1,3, F:17,9, CH:49,7, C:0,5, Ca:79,7	-Májgaluska leves R (G, T, Z, L) -Sajtos makaróni R (G, T, L)  S:2,0, E:664,0, ZS:17,4, T:0,3, F:35,0, CH:93,2, C:0,6, Ca:169,0	-Gombaleves R (G, T, L) -Fokhagymás apróhús R -Bulgur R (G) -Ecetes cékla kg  S:2,2, E:343,0, ZS:16,7, T:1,3, F:134,4, CH:34,8, C:0,2, Ca:7,8	-Csontleves H (Z, G, T, L) -4magvas sert.szelet R (G, T) -Burgonya püré R (L) -Káposzta saláta R  S:4,4, E:553,0, ZS:16,7, T:0,3, F:25,6, CH:72,0, C:0,4, Ca:110,0	-Bényei betyárleves (G, T, L, Z) -Töltött nudli (G)  S:1,1, E:338,0, ZS:18,2, T:1,6, F:14,2, CH:27,8, C:0,8, Ca:15,2
<b>Uzsonna</b>	-T. k. keksz erdei gyümölcsös (G, F, Z, D) -Szilva R -Gyümölcstea R  S:9,2, E:172,0, ZS:3,2, T:1,6, F:2,3, CH:32,6, C:4,6, Ca:14,4	-Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Uborka R -Gyümölcstea R  S:0,0, E:347,0, ZS:0,7, T:0,0, F:31,5, CH:71,3, C:0,3, Ca:3,6	-Zsíros kenyér (G) -Retek R -Gyümölcstea R  S:1,6, E:870,0, ZS:10,9, T:0,0, F:67,7, CH:159,3, C:0,6, Ca:15,0	-Mogyorókrémes teljes kiőrlésűkeny. R (G) -Gyümölcstea R  S:0,0, E:297,0, ZS:1,2, T:0,0, F:25,2, CH:60,5, C:1,4, Ca:0,0	-Perc 50 g R (G) -Ivólé db R  S:0,1, E:169,0, ZS:1,5, T:0,0, F:1,6, CH:288,5, C:0,0, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:13,2, E:1 291,0, ZS:25,2, T:3,9, F:75,8, CH:470,0, C:5,6, Ca:336,9	S:2,2, E:1 194,0, ZS:23,2, T:0,3, F:73,4, CH:190,5, C:0,9, Ca:292,6	S:3,8, E:1 394,0, ZS:33,7, T:1,3, F:208,3, CH:220,5, C:0,8, Ca:79,9	S:4,6, E:1 368,0, ZS:28,6, T:0,3, F:83,0, CH:474,9, C:2,2, Ca:353,6	S:1,9, E:1 256,0, ZS:56,1, T:11,9, F:32,9, CH:401,9, C:39,4, Ca:255,2

## 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