

Bölcsődés

(1-3 év)

Hétfő

2021.12.06.

Kedd

2021.12.07.

Szerda

2021.12.08.

Csütörtök

2021.12.09.

Péntek

2021.12.10.

Reggeli

-Tej 2,8% R (L)
 -Delma margarinós t. k.
 kenyér (G)
 -Csirkemellsonka R
 -Uborka R

S:0,6, E:630,0, ZS:8,7, T:0,2, F:56,2,
 CH:107,5, C:0,5, Ca:243,6

Tízórai

-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

Ebéd

-Daragaluska leves R (G, T,
 Z, L)
 -Milánói makaróni (sonkás)
 (G, L)
 -Mikulás R
 -Mandarin R

S:7,0, E:481,0, ZS:30,7, T:0,0, F:33,2,
 CH:37,0, C:9,0, Ca:119,2

Uzsonna

-Gyümölcstea R
 -Tonhalkrémes teljes kiőrlésű
 kenyér (G)
 -Kaliforniai paprika R

S:0,0, E:357,0, ZS:1,8, T:0,2, F:31,6,
 CH:71,1, C:0,3, Ca:0,0

Összesen

S:7,6, E:1 562,0, ZS:41,2, T:0,4,
 F:122,1, CH:237,4, C:9,9, Ca:461,8

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

<i>Bölcsődés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2021.12.13.	<i>Kedd</i> 2021.12.14.	<i>Szerda</i> 2021.12.15.	<i>Csütörtök</i> 2021.12.16.	<i>Péntek</i> 2021.12.17.
<i>Reggeli</i>	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Csirkemellsonka R -Retek R S:0,6, E:630,0, ZS:8,7, T:0,2, F:56,2, CH:107,5, C:0,5, Ca:245,0	-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	-Tej 2,8% R (L) -Vajkrémes magvaskenyér R (L, G, S) -Kaliforniai paprika R S:0,2, E:183,0, ZS:10,5, T:0,0, F:7,5, CH:13,5, C:0,2, Ca:240,0	-Gyümölcsleves R -Mazsolás túró R (L) -Kecs R (G, L, T, D, S) S:0,0, E:267,0, ZS:7,3, T:2,6, F:9,9, CH:39,1, C:3,6, Ca:32,8	-Tej 2,8% R (L) -Sajtoskifli R (G) S:0,4, E:251,0, ZS:8,3, T:0,0, F:10,0, CH:31,4, C:0,0, Ca:240,0
<i>Tízórai</i>	-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	-Krémtúró (L) S:0,1, E:145,0, ZS:5,9, T:3,9, F:6,1, CH:17,0, C:14,8, Ca:0,0	-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	-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	-Gyümölcsleves 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
<i>Ebéd</i>	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Csirke pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Kelkáp. főzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) S:3,6, E:433,0, ZS:13,8, T:1,3, F:18,6, CH:57,2, C:0,9, Ca:63,0	-Gulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) - F.b.kenyér R (G) -Mákos metélt R (G, T) -Alma R S:2,6, E:774,0, ZS:17,4, T:0,1, F:27,2, CH:118,6, C:0,9, Ca:225,9	-Hagymaleves S (L, G, T, Z) -Zöldborsós tokány R (L, T, Z, H, O) -Bulgur R (G) -Csem.uborka R S:1,9, E:343,0, ZS:19,0, T:2,0, F:133,0, CH:30,1, C:0,6, Ca:16,9	-Tojásleves R (T, G) -Rántott sert. szelet (sütőben) R (G, T, L) -Burgonya püré R (L) -Befőtt R S:1,4, E:510,0, ZS:18,2, T:0,3, F:25,4, CH:62,1, C:12,0, Ca:86,3	-Kertészné leves R (G, T, Z, L) -Kaprok tejfölös zúza R (G, L, T, Z, O) -Főtt tészta R (G, T) S:2,4, E:1 065,0, ZS:12,8, T:1,2, F:43,9, CH:190,4, C:1,5, Ca:63,0
<i>Uzsonna</i>	-Gyümölcsleves R -Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R S:0,0, E:486,0, ZS:14,5, T:0,0, F:33,0, CH:71,8, C:0,3, Ca:0,0	-Gyümölcsleves R -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Kópé felvágott R (O) -Uborka R S:0,0, E:385,0, ZS:3,7, T:0,0, F:33,9, CH:71,3, C:0,5, Ca:3,6	-Gyümölcsleves R -Müzliszelet R (F, D, G, L, O, S) -Körte R S:0,0, E:259,0, ZS:4,2, T:0,0, F:6,7, CH:152,6, C:1,7, Ca:0,0	-Gyümölcsleves R -Zsíros kenyér (G) -Savanyú káposzta R S:1,7, E:878,0, ZS:10,9, T:0,0, F:68,0, CH:160,7, C:0,6, Ca:10,0	-Gyümölcsleves R -Margarinos zsemle R (G) -Zöldséges felv. R (O) S:0,3, E:211,0, ZS:3,0, T:0,8, F:7,0, CH:37,8, C:0,1, Ca:1,7
<i>Összesen</i>	S:4,2, E:1 644,0, ZS:37,0, T:1,5, F:108,8, CH:258,3, C:1,7, Ca:406,9	S:2,9, E:1 760,0, ZS:41,3, T:4,0, F:86,5, CH:266,7, C:16,2, Ca:469,5	S:2,3, E:972,0, ZS:40,9, T:6,6, F:156,9, CH:217,2, C:23,0, Ca:256,9	S:3,1, E:1 683,0, ZS:36,4, T:2,9, F:103,7, CH:262,5, C:16,2, Ca:134,0	S:3,0, E:1 623,0, ZS:24,2, T:1,9, F:60,9, CH:539,5, C:1,6, Ca:304,6

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