

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2021.11.22.	Kedd 2021.11.23.	Szerda 2021.11.24.	Csütörtök 2021.11.25.	Péntek 2021.11.26.
Reggeli	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Retek R S:0,5, E:644,0, ZS:10,5, T:1,0, F:55,5, CH:107,4, C:0,5, Ca:245,0	-Kakaó R (L) -Fatórzs kifli (G, L, T) S:0,2, E:268,0, ZS:10,5, T:0,0, F:14,1, CH:28,0, C:0,0, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Májkrémes telj.kiő. kenyér R (G, O) -Uborka R S:0,4, E:584,0, ZS:12,9, T:0,6, F:48,1, CH:88,9, C:0,5, Ca:243,6	-Gyümölcstea R -Krém túró (L) -Telj.kiő.kifli R (G, L) S:0,1, E:287,0, ZS:7,4, T:3,9, F:9,7, CH:44,6, C:14,8, Ca:0,0	-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
Tízórai	-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	-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	-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	-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	-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
Ebéd	-Köménymaglevés R (G, L, T, Z) -Székelykáposzta R (G, Z, K, M, L, T, O) - F.b.kenyér R (G) S:3,8, E:410,0, ZS:20,5, T:2,6, F:19,8, CH:35,6, C:0,6, Ca:12,7	-Májgaluska leves R (G, T, Z, L) -Burgonyás tészta R (G, T) -Banán R S:2,1, E:579,0, ZS:9,4, T:0,0, F:21,2, CH:100,1, C:0,0, Ca:158,0	-Sajtkrémleves (G, L) -Rántott halrúd (sütőben) R (G, T, H) -Párolt rizs R -Vegyes saláta R S:9,2, E:540,0, ZS:23,2, T:0,0, F:21,0, CH:56,1, C:0,1, Ca:100,7	-Olasz zöldséglevés R (Z, G, T, L) -Csirke pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Zöldbab főzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) S:4,2, E:424,0, ZS:13,3, T:2,2, F:19,4, CH:57,9, C:1,0, Ca:53,3	-Burgonyalev.paradicsomos R (G, L) -Natúr sert.szelet R (G) -Párolt rizs R -Barna mártás S:1,9, E:497,0, ZS:18,9, T:1,6, F:18,2, CH:61,6, C:3,3, Ca:12,3
Uzsonna	-Vajkrémes magvaskenyér R (L, G, S) -Uborka R -Gyümölcstea R S:0,0, E:75,0, ZS:3,3, T:0,0, F:0,9, CH:10,0, C:0,2, Ca:3,6	-Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Kaliforniai paprika R -Gyümölcstea R S:0,0, E:345,0, ZS:0,7, T:0,0, F:31,3, CH:70,9, C:0,3, Ca:0,0	-Pudingos margaréta -Körte R -Gyümölcstea R S:0,0, E:140,0, ZS:0,0, T:0,0, F:3,6, CH:114,8, C:0,0, Ca:0,0	-Sajtkrémés tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R -Gyümölcstea 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	-Perc 50 g R (G) -Alma R -Gyümölcstea R S:0,1, E:111,0, ZS:1,5, T:0,0, F:2,0, CH:15,9, C:0,0, Ca:5,0
Összesen	S:4,3, E:1 234,0, ZS:39,8, T:3,6, F:80,6, CH:162,4, C:1,3, Ca:261,3	S:2,5, E:1 198,0, ZS:22,0, T:0,2, F:67,7, CH:209,8, C:0,5, Ca:398,0	S:9,6, E:1 360,0, ZS:36,1, T:0,6, F:72,7, CH:539,8, C:0,5, Ca:344,3	S:4,3, E:1 225,0, ZS:35,2, T:6,1, F:62,4, CH:174,9, C:16,1, Ca:58,2	S:2,2, E:916,0, ZS:31,4, T:1,6, F:31,8, CH:116,5, C:3,3, Ca:257,3

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2021.11.29.	Kedd 2021.11.30.	Szerda 2021.12.01.	Csütörtök 2021.12.02.	Péntek 2021.12.03.
Reggeli	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Csirkemellsonka R -Retek R S:0,6, E:174,0, ZS:8,4, T:0,2, F:9,7, CH:13,8, C:0,1, Ca:245,0	-Madártej shake (L) -Delmamargarinos kalács R (G, L, T) S:0,1, E:131,0, ZS:4,5, T:0,0, F:5,3, CH:16,5, C:0,0, Ca:120,0	-Tej 2,8% R (L) -Kakaós rúd (G) S:0,2, E:138,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Margarinos mézes t. k. kenyér (G, L) S:0,0, E:367,0, ZS:2,8, T:0,0, F:31,3, CH:151,3, C:0,4, Ca:0,0	-Ivólé db R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Retek R S:0,3, E:620,0, ZS:3,3, T:1,0, F:48,7, CH:376,8, C:0,5, Ca:5,0
Tízórai	-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	-Körte R S:0,0, E:112,0, ZS:0,0, T:0,0, F:3,6, CH:108,0, C:0,0, Ca:0,0	-Almás gyümölcs szelet S:0,0, E:5,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:1,1, 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	-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	-Szárnyszerű leves R (Z, G, T, L) -Grízteszta R (G, T) -Sárgabaracklekvár R S:2,1, E:639,0, ZS:23,2, T:0,0, F:19,9, CH:86,1, C:15,3, Ca:40,7	-Zöldségleves tészt. R (G, T, Z, L) -Fokhagymás apróhús R -Sárgaborsó főzelék R (G) -F.b.kenyér R (G) S:3,6, E:409,0, ZS:11,8, T:0,0, F:25,6, CH:52,4, C:0,0, Ca:38,2	-Gyümölcs leves R (G, L, T, M) -Rakott burg. kolb. R (T, L) -Csalamádé R S:1,6, E:803,0, ZS:27,9, T:4,3, F:27,2, CH:184,7, C:12,2, Ca:42,2	-Tarhonya leves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Töltött káposzta R (Z, K, L) S:1,9, E:449,0, ZS:21,0, T:1,1, F:19,6, CH:43,0, C:2,5, Ca:30,5	-Frankfurti leves R (G, M, L, T, Z) -Sajtos pogácsa R (G, T, L) S:2,2, E:741,0, ZS:45,8, T:4,9, F:35,8, CH:67,0, C:1,7, Ca:154,3
Uzsonna	-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) -Zöldséges felv. R (O) -Uborka R S:0,3, E:346,0, ZS:2,7, T:0,8, F:33,3, CH:64,6, C:0,4, Ca:5,2	-Sajtos croissant (G, L, T) -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	-Vajkrém 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	-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:2,6, E:1 367,0, ZS:46,2, T:0,3, F:62,5, CH:444,9, C:15,7, Ca:285,6	S:4,0, E:999,0, ZS:19,1, T:0,8, F:67,8, CH:241,5, C:0,5, Ca:163,5	S:1,9, E:974,0, ZS:35,1, T:4,3, F:34,4, CH:197,1, C:12,2, Ca:287,1	S:1,9, E:1 193,0, ZS:27,3, T:1,1, F:76,1, CH:525,8, C:3,4, Ca:30,5	S:2,7, E:1 708,0, ZS:57,2, T:10,5, F:98,7, CH:491,0, C:22,7, Ca:216,4

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