

Bölcshódés (1-3 év)	Hétfő 2022.01.03.	Kedd 2022.01.04.	Szerda 2022.01.05.	Csütörtök 2022.01.06.	Péntek 2022.01.07.
<b>Reggeli</b>	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Zalafelvágott R (O)	-Kakaó R (L) -Puffancs R (G, L, T)	-Gyümölcsstea R -Tojáskrém. teljesk.keny. R (T, M, G) -Kaliforniai paprika R	-Tej 2,8% R (L) -Briós R (G, L, T)	-Tej 2,8% R (L) -Kenőmájas t. k. kenyér (O, G) -Retek R
	S:0,5, E:295,0, ZS:10,7, T:1,0, F:12,5, CH:35,9, C:0,1, Ca:240,0	S:0,2, E:438,0, ZS:14,3, T:0,0, F:18,9, CH:56,4, C:0,0, Ca:240,0	S:0,6, E:381,0, ZS:3,0, T:0,0, F:34,3, CH:71,4, C:0,5, Ca:20,0	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:0,5, E:414,0, ZS:9,4, T:0,8, F:32,9, CH:62,7, C:0,4, Ca:245,0
<b>Tízórai</b>	-Almás gyümölcs szelet	-Túró rudi R (L)	-Gyümölcslé 100 %-s	-T. k. keksz erdei gyümölcsös (G, F, Z, D)	-Alma R
	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:106,0, ZS:5,5, T:0,0, F:4,4, CH:9,3, 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:9,2, E:92,0, ZS:3,2, T:1,6, F:1,7, CH:14,0, C:4,6, 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
<b>Ebéd</b>	-Tárkonyos szárnyas ragulev. R (G, L, T, Z) -Burgonyás tészta R (G, T)	-Magy.burg.leves R (G, T) -Sertéspörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Finomfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)	-Almaleves R (G, L) -Kakukkfűves sült csirkecomb R -Párolt rizs R -Csem.uborka R	-Zöldséges reszelt tésztaleves R (G, T, Z) -Zabpelyhes sertésborda R (G, T, O, D, S) -Burgonya püré R (L) -Káposzta saláta R	-Palócleves R (Z, K, G, M, L, T, O) -Sonkás pizza R (G, L, 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	S:3,8, E:462,0, ZS:16,3, T:1,9, F:20,4, CH:56,6, C:0,8, Ca:28,5	S:2,2, E:481,0, ZS:17,1, T:2,0, F:22,0, CH:41,1, C:1,0, Ca:13,1	S:4,1, E:530,0, ZS:15,9, T:0,0, F:24,7, CH:69,3, C:0,6, Ca:103,4	S:2,2, E:524,0, ZS:21,7, T:1,7, F:22,6, CH:58,0, C:2,9, Ca:102,9
<b>Uzsonna</b>	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Kópé felvágott R (O) -Uborka R	-Croissant R (G, L, T) -Körte R	-Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Uborka R	-Joghurt R (L) -Kifli R (G, L)
	S:0,0, E:281,0, ZS:3,4, T:0,0, F:25,2, CH:51,5, C:0,4, Ca:0,0	S:0,0, E:514,0, ZS:3,8, T:0,0, F:49,4, CH:96,6, C:0,6, Ca:3,6	S:0,0, E:366,0, ZS:12,3, T:0,0, F:7,4, CH:138,8, C:2,5, Ca:0,0	S:0,0, E:461,0, ZS:14,5, T:0,0, F:33,1, CH:65,4, C:0,3, Ca:3,6	S:0,2, E:319,0, ZS:8,1, T:4,6, F:13,9, CH:46,6, C:20,6, Ca:52,2
<b>Összesen</b>	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)  
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

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.01.10.	Kedd 2022.01.11.	Szerda 2022.01.12.	Csütörtök 2022.01.13.	Péntek 2022.01.14.
<b>Reggeli</b>	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Zöldséges felv. R (O) -Uborka R  S:0,5, E:294,0, ZS:10,2, T:0,8, F:12,9, CH:36,1, C:0,1, Ca:245,3	-Tejeskávé R (L) -Delmamargarinos kalács R (G, L, T)  S:0,2, E:348,0, ZS:11,6, T:0,0, F:16,4, CH:42,7, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Krémtúró (L) -Kifli R (G, L)  S:0,1, E:306,0, ZS:6,9, T:3,9, F:10,3, CH:49,4, C:14,8, Ca:52,2	-Tej 2,8% R (L) -Fatörzs kifli (G, L, T)  S:0,2, E:138,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Kaliforniai paprika R  S:0,2, E:455,0, ZS:7,9, T:0,0, F:38,1, CH:74,8, C:0,3, Ca:240,0
<b>Tízórai</b>	-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	-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	-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	-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	-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
<b>Ebéd</b>	-Bojtarleves R (G, T, M, L, Z, K) -Káposztás kocka R (G, T)  S:2,4, E:712,0, ZS:18,1, T:1,9, F:27,2, CH:106,9, C:1,4, Ca:47,3	-Tav.zöldség leves R (G, T, M, Z) -Fűszeres csirkeragu -Bulgur R (G) -Ectes cékla kg  S:2,7, E:251,0, ZS:8,6, T:0,1, F:125,4, CH:44,0, C:0,6, Ca:30,1	-Zeller krémleves R (Z, G, T, L) -Pirított s.máj R -Főtt burgonya R -Csem.uborka R  S:2,4, E:457,0, ZS:13,8, T:2,0, F:20,2, CH:57,8, C:0,8, Ca:25,3	-Csontleves H (Z, G, T, L) -Csilisbab R (M, Z, K, G, L, T) -F.b.kenyér R (G)  S:2,7, E:300,0, ZS:3,3, T:0,2, F:14,4, CH:52,1, C:0,2, Ca:52,7	-Gulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) -F.b.kenyér R (G) -Túrósbatyu R (G, L, T)  S:2,8, E:732,0, ZS:15,2, T:0,7, F:33,8, CH:111,9, C:3,1, Ca:95,9
<b>Uzsonna</b>	-Sajtos croissant (G, L, T) -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	-Sajtkrémés 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	-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	-Vajkrémés telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Retek R  S:0,0, E:284,0, ZS:3,4, T:0,0, F:25,4, CH:51,8, C:0,4, Ca:5,0	-Perc 50 g R (G) -Alma R  S:0,1, E:83,0, ZS:1,5, T:0,0, F:1,9, CH:9,1, C:0,0, Ca:5,0
<b>Összesen</b>	S:2,9, E:1 225,0, ZS:33,9, T:2,7, F:48,1, CH:260,3, C:1,5, Ca:292,5	S:2,9, E:1 058,0, ZS:34,7, T:0,1, F:174,8, CH:151,8, C:1,0, Ca:270,1	S:2,5, E:1 304,0, ZS:24,4, T:5,9, F:80,3, CH:204,4, C:16,2, Ca:86,0	S:12,2, E:814,0, ZS:17,1, T:1,7, F:48,3, CH:128,5, C:5,2, Ca:297,7	S:3,1, E:1 366,0, ZS:24,6, T:0,7, F:73,8, CH:475,8, C:3,4, Ca:340,9

## 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