

Bölcshódés (1-3 év)	Hétfő 2022.02.14.	Kedd 2022.02.15.	Szerda 2022.02.16.	Csütörtök 2022.02.17.	Péntek 2022.02.18.
Reggeli	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Kaliforniai paprika R S:0,5, E:482,0, ZS:9,9, T:0,8, F:39,9, CH:74,9, C:0,4, Ca:241,7	-Tej 2,8% R (L) -Kifli R (G, L) S:0,2, E:271,0, ZS:8,2, T:0,0, F:11,0, CH:36,2, C:0,0, Ca:292,2	-Gyümölcsstea R -Körözött R (L) -Telj.kiőr.kenyér R (G) -Kaliforniai paprika R S:0,3, E:356,0, ZS:4,1, T:0,3, F:33,2, CH:60,0, C:2,1, Ca:40,0	-Kakaó R (L) -Fatörzs 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	-Gyümölcsstea R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Sajtos Párizsi R (L, O) -Retek R S:0,0, E:563,0, ZS:5,6, T:0,0, F:50,7, CH:103,3, C:0,5, Ca:6,8
Tízórai	-Gyümölcsle 100 %-s -Májgaluska leves R (G, T, Z, L) S:0,8, E:233,0, ZS:2,6, T:0,0, F:9,8, CH:299,2, C:0,0, Ca:36,3	-Mini piskóta -Bakonyi gombaleves R (G, L, T) S:0,8, E:157,0, ZS:5,1, T:1,3, F:6,7, CH:18,3, C:0,2, Ca:3,6	-Alma R -Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) S:1,2, E:183,0, ZS:5,9, T:0,0, F:4,7, CH:21,8, C:0,6, Ca:12,8	-Tuc keksz S -Köménymaglevés R (G, L, T, Z) S:1,0, E:82,0, ZS:6,2, T:0,0, F:1,9, CH:5,6, C:0,0, Ca:1,5	-Körte R -Frankfurti leves R (G, M, L, T, Z) S:1,1, E:453,0, ZS:29,2, T:2,0, F:26,5, CH:126,5, C:1,0, Ca:62,1
Ebéd	-Burgonyás tészta R (G, T) S:1,0, E:347,0, ZS:6,8, T:0,0, F:10,2, CH:59,1, C:0,0, Ca:22,5	-Bácskai rizseshús R (Z, K) -Befőtt R S:0,4, E:146,0, ZS:2,7, T:0,1, F:4,3, CH:23,6, C:11,7, Ca:2,2	-Csirke pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Zöldbab főzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) S:3,3, E:286,0, ZS:12,3, T:2,2, F:13,0, CH:29,1, C:0,5, Ca:11,6	-Párizsi szelet R (T, G, L) -Petr.burgonya R -Csalamádé R S:1,0, E:403,0, ZS:12,5, T:0,0, F:27,3, CH:42,5, C:0,1, Ca:27,6	-Fánk R (G, L, T) -Sárgabaracklekvár R S:0,6, E:534,0, ZS:18,1, T:0,0, F:10,0, CH:80,4, C:21,6, Ca:13,8
Uzsonna	-Gyümölcsstea R -Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Körte R S:0,0, E:599,0, ZS:14,5, T:0,0, F:36,6, CH:179,8, C:0,3, Ca:0,0	-Gyümölcsstea R -Mogyorókrémes teljes kiörlésűkeny. R (G) S:0,0, E:297,0, ZS:1,2, T:0,0, F:25,2, CH:60,5, C:1,4, Ca:0,0	-Gyümölcsstea R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Uborka R S:0,0, E:504,0, ZS:0,8, T:0,0, F:47,1, CH:103,3, C:0,5, Ca:3,6	-Gyümölcsstea R -Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Paradicsom R S:0,0, E:314,0, ZS:3,4, T:0,0, F:25,4, CH:59,0, C:0,4, Ca:1,8	-Gyümölcsstea R -Sajtos croissant (G, L, T) -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
Összesen	S:2,3, E:1 661,0, ZS:33,8, T:0,8, F:96,5, CH:613,0, C:0,7, Ca:300,4	S:1,4, E:872,0, ZS:17,2, T:1,4, F:47,2, CH:138,6, C:13,3, Ca:298,0	S:4,8, E:1 328,0, ZS:23,1, T:2,4, F:98,0, CH:214,3, C:3,7, Ca:68,0	S:2,2, E:1 067,0, ZS:32,5, T:0,0, F:68,9, CH:135,1, C:0,5, Ca:270,9	S:1,8, E:1 606,0, ZS:52,9, T:2,0, F:87,6, CH:317,6, C:23,1, Ca:87,6

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

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2022.02.21.	<i>Kedd</i> 2022.02.22.	<i>Szerda</i> 2022.02.23.	<i>Csütörtök</i> 2022.02.24.	<i>Péntek</i> 2022.02.25.
<i>Reggeli</i>	-Tej 2,8% R (L) -Májkrémes magvas kenyér R (G, O, S) -Kaliforniai paprika R	-Tejeskávés R (L) -Delmamargarinos kalács R (G, L, T)	-Gyümölcstea R -Liga margarinos t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Paradicsom R	-Tej 2,8% R (L) -Briós R (G, L, T)	-Gyümölcstea R -Delma margarinos t. k. kenyér (G) -Főtt tojás R (T) -Uborka R
	S:0,4, E:353,0, ZS:13,2, T:0,6, F:15,2, CH:41,6, C:0,1, Ca:240,0	S:0,2, E:348,0, ZS:11,6, T:0,0, F:16,4, CH:42,7, C:0,0, Ca:240,0	S:0,3, E:380,0, ZS:3,2, T:1,0, F:33,1, CH:72,0, C:0,4, Ca:1,8	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:0,1, E:538,0, ZS:3,2, T:0,0, F:49,8, CH:103,5, C:0,5, Ca:23,6
<i>Tízórai</i>	-Alma R	-Tuc keksz S	-Körte R	-Extrudált kukoricapehely 75 g (F)	-Narancs 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	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:112,0, ZS:0,0, T:0,0, F:3,6, CH:108,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,2, E:6,0, ZS:1,5, T:0,2, F:1,1, CH:10,8, C:0,2, Ca:0,0	S:0,0, E:69,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:19,5, C:10,9, Ca:0,0
<i>Ebéd</i>	-Kondás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) - F.b.kenyér R (G) -Sajtos makaróni R (G, T, L)	-Gyümölcs leves R (G, L, T, M) -Mexikói ragu R (G, L, T, Z) -Bulgur R (G)	-Magy.burg.leves R (G, T) -Csibefásírt R (G, T) -Finomfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)	-Paradicsom leves R (G, T) -Zúza pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Tarhonya R (G, T) -Csalamádé R	-Csontleves H (Z, G, T, L) -Fűszeres csirkemell -Párolt rizs R -Párolt zöldség (G, L, T, Z)
	S:3,1, E:891,0, ZS:23,6, T:1,0, F:37,1, CH:128,2, C:1,2, Ca:168,5	S:1,9, E:560,0, ZS:16,4, T:2,0, F:138,7, CH:165,3, C:11,8, Ca:11,8	S:4,3, E:472,0, ZS:17,4, T:1,9, F:15,5, CH:70,6, C:0,5, Ca:38,0	S:3,5, E:473,0, ZS:12,3, T:0,1, F:18,7, CH:70,9, C:3,3, Ca:19,7	S:4,1, E:614,0, ZS:12,3, T:0,2, F:34,3, CH:127,7, C:4,8, Ca:122,3
<i>Uzsonna</i>	-Gyümölcstea R -Margarinos mézes t. k. kenyér (G, L)	-Gyümölcstea R -Delma margarinos t. k. kenyér (G) -Kópé felvágott R (O) -Uborka R	-Gyümölcstea R -Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Retek R	-Gyümölcstea R -Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R	-Gyümölcstea R -Joghurt R (L) -Kifli R (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	S:0,0, E:542,0, ZS:3,8, T:0,0, F:49,5, CH:103,3, C:0,6, Ca:3,6	S:0,0, E:312,0, ZS:3,4, T:0,0, F:25,4, CH:58,6, C:0,4, Ca:5,0	S:0,0, E:486,0, ZS:14,5, T:0,0, F:33,0, CH:71,8, C:0,3, Ca:0,0	S:0,2, E:347,0, ZS:8,2, T:4,6, F:13,9, CH:53,3, C:20,6, Ca:52,2
<i>Összesen</i>	S:3,5, E:1 638,0, ZS:39,7, T:1,6, F:84,0, CH:321,7, C:1,8, Ca:413,5	S:2,2, E:1 450,0, ZS:31,7, T:2,0, F:204,6, CH:311,4, C:12,4, Ca:255,4	S:4,6, E:1 276,0, ZS:24,0, T:2,9, F:77,7, CH:309,1, C:1,3, Ca:44,8	S:3,9, E:1 273,0, ZS:39,4, T:0,2, F:64,3, CH:192,6, C:3,8, Ca:259,7	S:4,4, E:1 568,0, ZS:23,6, T:4,8, F:98,1, CH:304,0, C:36,8, Ca:198,1

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Allergén jelmagyarázat: