

Bölcshódés (1-3 év)	Hétfő 2022.02.28.	Kedd 2022.03.01.	Szerda 2022.03.02.	Csütörtök 2022.03.03.	Péntek 2022.03.04.
Reggeli	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Kópé felvágott R (O) -Retek R S:0,2, E:652,0, ZS:11,0, T:0,0, F:56,2, CH:107,2, C:0,6, Ca:245,0	-Kakaó R (L) -Puffancs R (G, L, T) S:0,2, E:438,0, ZS:14,3, T:0,0, F:18,9, CH:56,4, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcstea R -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Főtt tojás R (T) -Paradicsom R S:0,1, E:384,0, ZS:3,1, T:0,0, F:34,2, CH:71,9, C:0,3, Ca:21,8	-Tej 2,8% R (L) S:0,2, E:138,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcstea R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Uborka R S:0,3, E:530,0, ZS:2,8, T:0,8, F:49,0, CH:103,5, C:0,6, Ca:5,2
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	-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	-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	-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	-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
Ebéd	-Bojtárleves 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	-Almaleves R (G, L) -Csirkemáj rizottó R -Ecetes cékla kg S:1,1, E:208,0, ZS:7,0, T:2,0, F:9,7, CH:11,0, C:0,3, Ca:8,8	-Zöldséges karfiol leves R (Z, G, T, L) -Fokhagymás apróhús R -Sárgaborsó főzelék R (G) - F.b.kenyér R (G) S:3,3, E:382,0, ZS:13,7, T:0,0, F:24,3, CH:40,8, C:0,0, Ca:56,8	-Zeller krémleves R (Z, G, T, L) -Kakukkfűves sült csirkecomb R -Tört burgonya R -Káposzta saláta R S:4,2, E:529,0, ZS:14,3, T:2,0, F:23,5, CH:72,9, C:0,5, Ca:45,9	-Szárnyasragu leves R (Z, G, T, L) -Kakaós konty R (G, L, T) -Fahéjas konty R (G, L, T) S:2,5, E:987,0, ZS:32,0, T:0,0, F:31,0, CH:140,9, C:0,4, Ca:80,4
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) -Szendvics sonka -Uborka R S:0,0, E:320,0, ZS:0,7, T:0,0, F:31,5, CH:64,5, C:0,3, Ca:3,6	-Dörmi szelet (G, L, T) -Alma R S:0,2, E:136,0, ZS:3,3, T:0,5, F:1,8, CH:20,1, C:9,6, Ca:5,0	-Vajkrém telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Körte R S:0,0, E:394,0, ZS:3,4, T:0,0, F:28,8, CH:159,5, C:0,4, Ca:0,0	-Magvas rúd R (G, L, T, S) -Kockasajt R (L) S:0,2, E:133,0, ZS:6,2, T:0,0, F:4,9, CH:21,0, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:2,6, E:1 918,0, ZS:43,6, T:1,9, F:116,4, CH:559,1, C:2,3, Ca:292,2	S:1,4, E:1 061,0, ZS:21,9, T:2,0, F:61,3, CH:153,7, C:0,6, Ca:351,4	S:3,8, E:1 088,0, ZS:27,3, T:5,1, F:70,0, CH:153,8, C:30,5, Ca:83,5	S:4,4, E:1 061,0, ZS:24,9, T:2,0, F:59,1, CH:243,0, C:0,9, Ca:285,9	S:2,9, E:1 746,0, ZS:41,0, T:0,8, F:84,8, CH:545,4, C:1,0, Ca:85,6

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.03.07.	Kedd 2022.03.08.	Szerda 2022.03.09.	Csütörtök 2022.03.10.	Péntek 2022.03.11.
Reggeli	-Tej 2,8% R (L) -Májkrémes magvas kenyér R (G, O, S) -Retek R S:0,4, E:355,0, ZS:13,2, T:0,6, F:15,4, CH:41,9, C:0,1, Ca:245,0	-Madártej shake (L) -Kifli R (G, L) S:0,1, E:202,0, ZS:4,6, T:0,0, F:7,6, CH:30,9, C:0,0, Ca:172,2	-Gyümölcsstea R -Mazsolás túró R (L) -Telj.kiőr.kenyér R (G) S:0,0, E:390,0, ZS:5,4, T:1,0, F:32,0, CH:67,0, C:2,5, Ca:32,8	-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	-Gyümölcsstea R -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Paradicsom R S:0,0, E:350,0, ZS:0,7, T:0,0, F:31,5, CH:71,7, C:0,3, Ca:1,8
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	-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	-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	-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	-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
Ebéd	-Palócleves R (Z, K, G, M, L, T, O) - F.b.kenyér R (G) -Mákos metélt R (G, T) -Alma R S:2,6, E:755,0, ZS:22,4, T:1,7, F:26,5, CH:104,5, C:1,2, Ca:201,8	-Zöldborsó leves R (G, T, L, Z) -Hentes sert.tokány R (Z, K, G, L, T, O, H) -Párolt rizs R S:2,3, E:363,0, ZS:13,5, T:0,0, F:15,1, CH:43,9, C:0,4, Ca:29,7	-Reszelt tésztaleves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Vagdalt pogácsa (tep) R (G, T) -Paradicsomos káp.főz. R (G) - F.b.kenyér R (G) S:3,9, E:533,0, ZS:12,1, T:0,1, F:23,8, CH:88,0, C:4,4, Ca:66,0	-Zöldséges farfelle R (Z, G, L, T) -Rántott sert. szelet (sütőben) R (G, T, L) -Petr.burgonya R -Csalamádé R S:1,4, E:466,0, ZS:9,9, T:0,3, F:22,9, CH:69,1, C:0,8, Ca:49,3	-Gulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) - F.b.kenyér R (G) -Sajtos pogácsa R (G, T, L) S:3,3, E:789,0, ZS:31,8, T:3,0, F:28,3, CH:94,1, C:1,2, Ca:126,8
Uzsonna	-Gyümölcsstea R -Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Uborka R S:0,0, E:312,0, ZS:3,4, T:0,0, F:25,4, CH:58,6, C:0,4, Ca:3,6	-Gyümölcsstea R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Sajtos Párizsi R (L, O) -Kaliforniai paprika R S:0,0, E:560,0, ZS:5,6, T:0,0, F:50,5, CH:103,0, C:0,5, Ca:1,8	-Gyümölcsstea R -Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G) -Retek R S:0,0, E:359,0, ZS:1,9, T:0,2, F:31,8, CH:71,4, C:0,3, Ca:5,0	-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	-Gyümölcsstea R -T. k. keksz erdei gyümölcsös (G, F, Z, D) -Alma R S:9,2, E:148,0, ZS:3,2, T:1,6, F:2,1, CH:21,4, C:4,6, Ca:5,0
Összesen	S:3,0, E:1 528,0, ZS:44,6, T:2,2, F:71,8, CH:214,3, C:1,7, Ca:450,4	S:2,4, E:1 125,0, ZS:23,7, T:0,0, F:73,2, CH:177,8, C:0,9, Ca:203,7	S:4,1, E:1 287,0, ZS:20,8, T:1,4, F:88,7, CH:237,2, C:7,4, Ca:103,8	S:1,6, E:998,0, ZS:19,9, T:0,3, F:61,4, CH:231,7, C:1,2, Ca:294,2	S:12,5, E:1 382,0, ZS:35,7, T:4,6, F:61,9, CH:467,2, C:6,1, Ca:133,5

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: