

Bölcshódés (1-3 év)	Hétfő 2022.04.11.	Kedd 2022.04.12.	Szerda 2022.04.13.	Csütörtök 2022.04.14.	Péntek 2022.04.15.
<b>Reggeli</b>	-Gyümölcstea R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Paradicsom R  S:0,3, E:536,0, ZS:3,3, T:1,0, F:48,8, CH:104,0, C:0,5, Ca:1,8	-Tejeskávé R (L) -Vajas kifli R (G, L)  S:0,2, E:400,0, ZS:12,1, T:0,0, F:18,0, CH:52,3, C:0,0, Ca:240,0	-Ivólé db R -Sajtos croissant (G, L, T)  S:0,0, E:114,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:280,0, C:0,0, Ca:0,0		
<b>Tízórai</b>	-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	-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	-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		
<b>Ebéd</b>	-Tarhonya leves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Csibefasírt (tep) R (G, T) -Zöldbab főzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)  S:4,5, E:439,0, ZS:16,1, T:2,3, F:14,6, CH:64,7, C:0,7, Ca:29,0	-Zöldséges farfelle R (Z, G, L, T) -Sertéspaprikás R (Z, K, L, G, T, O) -Főtt tészta R (G, T)  S:2,2, E:1 287,0, ZS:27,9, T:2,3, F:54,7, CH:197,4, C:1,6, Ca:46,6	-Köménymaglevés R (G, L, T, Z) -Rakott sav.káposzta R (G, Z, K, L, T, O) - F.b.kenyér R (G)  S:4,1, E:429,0, ZS:15,5, T:2,3, F:14,2, CH:57,7, C:0,5, Ca:22,1		
<b>Uzsonna</b>	-Margarinos mézes t. k. kenyér (G, L)  S:0,0, E:339,0, ZS:2,8, T:0,0, F:31,3, CH:144,5, C:0,4, 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	-T. k. keksz erdei gyümölcsös (G, F, Z, D) -Alma R  S:9,2, E:120,0, ZS:3,2, T:1,6, F:2,0, CH:14,6, C:4,6, Ca:5,0		
<b>Összesen</b>	S:4,8, E:1 409,0, ZS:22,2, T:3,3, F:94,6, CH:593,3, C:1,6, Ca:30,8	S:2,5, E:2 146,0, ZS:54,5, T:2,3, F:105,7, CH:314,7, C:1,9, Ca:286,6	S:13,3, E:758,0, ZS:18,7, T:3,9, F:17,4, CH:374,1, C:5,1, Ca:126,0	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:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

## Jó étvágyat!

## Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)  
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)  
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)  
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

## Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia  
R: rákfélék M: mustár  
H: halak S: szezám  
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek