

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.04.25.	Kedd 2022.04.26.	Szerda 2022.04.27.	Csütörtök 2022.04.28.	Péntek 2022.04.29.
Reggeli	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Uborka R S:0,5, E:641,0, ZS:10,0, T:0,8, F:55,7, CH:107,3, C:0,6, Ca:245,3	-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	-Tej 2,8% R (L) -Gabonagolyó R (G) S:0,2, E:186,0, ZS:9,0, T:0,0, F:7,7, CH:18,1, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Sajtszelet (L) -Kaliforniai paprika R S:0,5, E:421,0, ZS:6,3, T:0,0, F:36,9, CH:71,2, C:0,3, Ca:120,0	-Gyümölcsstea R -Májkrémes telj.kiőr. kenyér R (G, O) -Paradicsom R S:0,1, E:476,0, ZS:5,7, T:0,6, F:41,4, CH:85,5, C:0,5, Ca:1,8
Tízórai	-Ivólé db R S:0,0, E:114,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:280,0, 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	-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	-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
Ebéd	-Sertésragu leves R (Z, G, T, L) -Grízes tészta R (G, T) -Sárgabaracklekvár R S:1,5, E:661,0, ZS:23,8, T:0,1, F:22,2, CH:87,7, C:15,3, Ca:39,4	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Sült virsli R -Finomfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) S:3,3, E:1 213,0, ZS:113,3, T:1,9, F:87,7, CH:51,1, C:0,9, Ca:24,2	-Zeller krémleves R (Z, G, T, L) -Csirke pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Párolt rizs R -Csalamádé R S:2,4, E:425,0, ZS:16,1, T:2,0, F:15,9, CH:51,6, C:0,7, Ca:13,1	-Csontleves H (Z, G, T, L) -Toros káposzta R (Z, K, G, L, T, O) - F.b.kenyér R (G) S:3,9, E:424,0, ZS:12,9, T:0,2, F:22,7, CH:54,2, C:0,3, Ca:42,4	-Babgulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) - F.b.kenyér R (G) S:2,2, E:281,0, ZS:3,9, T:0,1, F:14,7, CH:45,7, C:0,2, Ca:60,6
Uzsonna	-Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Paradicsom R S:0,0, E:463,0, ZS:14,6, T:0,0, F:33,1, CH:65,9, C:0,3, Ca:1,8	-Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Retek R S:0,0, E:319,0, ZS:0,7, T:0,0, F:31,5, CH:64,5, C:0,3, Ca:5,0	-Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G) S:0,0, E:329,0, ZS:1,8, T:0,2, F:31,6, CH:64,3, C:0,3, Ca:0,0	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Uborka R S:0,0, E:284,0, ZS:3,4, T:0,0, F:25,4, CH:51,8, C:0,4, Ca:3,6	-Perc 50 g R (G) -Ivólé db R S:0,1, E:169,0, ZS:1,5, T:0,0, F:1,6, CH:288,5, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:2,1, E:1 879,0, ZS:48,4, T:0,8, F:111,1, CH:540,9, C:16,2, Ca:286,5	S:3,6, E:1 740,0, ZS:120,1, T:2,0, F:127,8, CH:157,3, C:1,4, Ca:201,4	S:2,6, E:1 034,0, ZS:26,9, T:2,2, F:56,4, CH:155,7, C:1,0, Ca:352,1	S:4,4, E:1 235,0, ZS:28,1, T:0,2, F:89,4, CH:186,5, C:1,0, Ca:166,0	S:2,4, E:926,0, ZS:11,1, T:0,7, F:57,6, CH:419,7, C:0,7, Ca:62,4

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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	