

Bölcsődés

(1-3 év)

Hétfő

2022.06.06.

Kedd

2022.06.07.

Szerda

2022.06.08.

Csütörtök

2022.06.09.

Péntek

2022.06.10.

Reggeli

-Gyümölcsstea R
-Liga margarinós t. k. kenyér (G)
-Zöldséges felv. R (O)
-Paradicsom R

S:0,6, E:150,0, ZS:4,2, T:0,8, F:33,4,
CH:72,0, C:0,4, Ca:3,4

-Kakaó R (L)
-Fatörzs kifli (G, L, T)

S:0,2, E:287,0, ZS:7,5, T:0,0, F:7,3,
CH:17,3, C:0,0, Ca:240,0

-Tej 2,8% R (L)
-Sajtkrém t. k. kenyér R (G, L)
-Paradicsom R

S:0,5, E:240,0, ZS:11,3, T:0,0, F:32,6,
CH:62,9, C:0,2, Ca:241,8

-Tej 2,8% R (L)
-Májkrém telj.kiő. kenyér R (G, O)
-Uborka R

S:0,7, E:236,0, ZS:10,5, T:0,0, F:40,7,
CH:75,4, C:0,3, Ca:243,6

Tízórai

-Gyümölcs püré

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

-Gyümölcsstea R
-Tuc keksz S

S:0,0, E:28,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:6,8, C:0,0, Ca:0,0

-Gyümölcsstea R
-Túró rudi R (L)

S:0,0, E:134,0, ZS:5,5, T:0,0, F:4,4,
CH:16,1, C:0,0, Ca:0,0

-Gyümölcsstea R
-Almás gyümölcs szelet

S:0,0, E:28,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:6,8, C:0,0, Ca:0,0

Ebéd

-Zöldséges reszelt tésztaleves R (G, T, Z)
-Sertéspörkölt R
-Tökfőzelék R (G, L)
- F.b.kenyér R (G)

S:2,6, E:437,0, ZS:13,3, T:1,6, F:19,6,
CH:57,0, C:0,6, Ca:52,5

-Brokkoli krémlev. R (G, L, T, Z)
-Bolognai spagetti (G, T, L)

S:1,8, E:457,0, ZS:23,2, T:1,6, F:19,9,
CH:39,4, C:2,9, Ca:68,9

-Palócleves R (Z, K, G, M, L, T, O)
-Tejfeles pogácsa R (G, T, L)

S:1,5, E:496,0, ZS:27,3, T:3,5, F:17,5,
CH:45,1, C:1,1, Ca:19,2

-Burgonyalev. rántott R (G, L, T, Z)
-Zöldséges csirkeragu (L)
-Bulgur R (G)

S:1,8, E:312,0, ZS:12,8, T:0,0, F:123,9,
CH:49,6, C:0,2, Ca:13,1

Uzsonna

-Vajkrém telj.kiőr.kenyér R (G, L)
-Uborka R

S:0,4, E:114,0, ZS:4,2, T:0,0, F:31,7,
CH:64,7, C:0,5, Ca:3,6

-Delma margarinós t. k. kenyér (G)
-Z.paprika R

S:0,3, E:95,0, ZS:2,1, T:0,0, F:31,6,
CH:64,9, C:0,3, Ca:2,8

-Delma margarinós t. k. kenyér (G)
-Kópé felvágott R (O)
-Uborka R

S:0,3, E:132,0, ZS:5,1, T:0,0, F:33,9,
CH:64,6, C:0,5, Ca:3,6

-Magvas rúd R (G, L, T, S)
-Kockasajt R (L)

S:0,2, E:117,0, ZS:2,0, T:0,0, F:3,5,
CH:20,8, C:0,0, Ca:0,0

Összesen

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:3,6, E:702,0, ZS:21,7, T:2,4, F:84,7,
CH:193,7, C:1,5, Ca:59,6

S:2,4, E:866,0, ZS:32,8, T:1,6, F:58,9,
CH:128,4, C:3,2, Ca:311,7

S:2,4, E:1 001,0, ZS:49,2, T:3,5, F:88,4,
CH:188,7, C:1,8, Ca:264,6

S:2,7, E:693,0, ZS:25,3, T:0,0, F:168,1,
CH:152,6, C:0,5, Ca:256,7

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
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Bölcődés (1-3 év)	Hétfő 2022.06.13.	Kedd 2022.06.14.	Szerda 2022.06.15.	Csütörtök 2022.06.16.	Péntek 2022.06.17.
Reggeli	-Gyümölcsstea R -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Zalafelvágott R (O) -Uborka R S:0,2, E:140,0, ZS:4,7, T:1,0, F:4,0, CH:20,0, C:0,1, Ca:3,6	-Tejeskávé R (L) -Kifli R S:0,2, E:312,0, ZS:10,6, T:0,0, F:14,5, CH:31,5, C:0,0, Ca:240,0	-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	-Tej 2,8% R (L) -Sajtkrém t. k. kenyér R (G, L) -Paradicsom R S:0,5, E:240,0, ZS:11,3, T:0,0, F:32,6, CH:62,9, C:0,2, Ca:241,8	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Uborka R S:0,7, E:255,0, ZS:9,3, T:0,0, F:38,4, CH:75,2, C:0,3, Ca:243,6
Tízórai	-Gyümölcs püré 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	-Tuc keksz S -Gyümölcsstea R S:0,0, E:28,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:6,8, C:0,0, Ca:0,0	-Cseresznye 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	-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
Ebéd	-Sertésragu leves R (Z) -Túrós csusza R (L, G, T) S:1,5, E:709,0, ZS:23,0, T:1,6, F:33,6, CH:89,3, C:2,6, Ca:70,5	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Csirke pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Kelkáp. főzelék R (G, L) -F.b.kenyér R (G) S:2,8, E:413,0, ZS:13,6, T:1,3, F:12,8, CH:57,1, C:0,9, Ca:61,8	-Csontleves H (Z, G, T) -Rántott sert. szelet (sütőben) R (G, T, L) -Párolt rizs R -Tzatziki (L) S:2,1, E:479,0, ZS:17,2, T:2,2, F:20,3, CH:55,0, C:0,6, Ca:43,6	-Zöldséges karfiol leves R (Z, G, T, L) -Csikóstokány R (Z, K, L, G, T, H, O) -Főtt tészta R (G, T) S:2,0, E:1286,0, ZS:32,1, T:2,2, F:54,1, CH:186,0, C:1,8, Ca:68,2	-Erdei gyümölcsleves (L, G, T, M) -Paprikás burgonya baromfi pálcikával (Z, K) S:1,5, E:415,0, ZS:23,6, T:2,0, F:19,2, CH:44,0, C:1,4, Ca:17,3
Uzsonna	-Gyümölcsstea R -Vajkrém t. k. kiőr. kenyér R (G, L) -Paradicsom R S:0,4, E:144,0, ZS:4,3, T:0,0, F:31,7, CH:71,9, C:0,5, Ca:1,8	-Gyümölcsstea R -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Kópé felvágott R (O) -Z.paprika R S:0,3, E:161,0, ZS:5,2, T:0,0, F:34,0, CH:71,6, C:0,5, Ca:2,8	-Nápolyi db R (G, L, F, D) -Ivólé db R S:0,3, E:287,0, ZS:14,0, T:3,6, F:4,5, CH:311,9, C:17,9, Ca:0,0	-Gyümölcsstea R -Tonhalkrém teljes kiőrlésű kenyér (G) -Z.paprika R S:0,5, E:151,0, ZS:3,6, T:0,4, F:38,4, CH:84,7, C:0,4, Ca:2,8	-Gyümölcsstea R -Sajtos croissant (G, L, T) S:0,0, E:28,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:6,8, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:2,1, E:993,0, ZS:32,0, T:2,6, F:69,3, CH:181,2, C:3,2, Ca:75,9	S:3,5, E:892,0, ZS:30,8, T:1,5, F:62,4, CH:171,0, C:1,6, Ca:304,6	S:2,6, E:979,0, ZS:40,3, T:5,8, F:32,6, CH:391,8, C:18,5, Ca:283,6	S:3,0, E:1790,0, ZS:46,9, T:2,5, F:128,7, CH:441,6, C:2,4, Ca:312,8	S:2,3, E:812,0, ZS:33,0, T:2,0, F:57,6, CH:406,0, C:1,7, Ca:260,9

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