

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.01.17.	Kedd 2022.01.18.	Szerda 2022.01.19.	Csütörtök 2022.01.20.	Péntek 2022.01.21.
Reggeli	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Csirkemellsonka R -Retek R S:0,6, E:474,0, ZS:8,6, T:0,2, F:40,5, CH:75,4, C:0,4, Ca:245,0	-Monte puding (L, F) -Babapiskóta R (L, T) S:0,1, E:173,0, ZS:9,2, T:4,5, F:4,7, CH:17,2, C:5,2, Ca:66,0	-Gyümölcsstea R -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Főtt tojás R (T) -Uborka R S:0,1, E:191,0, ZS:3,4, T:0,0, F:7,0, CH:32,3, C:0,0, Ca:23,6	-Tej 2,8% R (L) -Gabonagyolyó 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) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Retek R S:0,5, E:641,0, ZS:10,0, T:0,8, F:55,7, CH:107,3, C:0,6, Ca:246,6
Tízórai	-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	-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	-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	-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	-Gyümölcs leves R (G, L, T, M) -Pásztor tarhonya R (Z, K, G, T, L, O) -Csalamádé R S:1,4, E:547,0, ZS:11,7, T:2,0, F:22,3, CH:163,6, C:12,0, Ca:17,7	-Bazsalikomos húsgaluska leves R (T, Z, G, L) -Kolbászos paprikás burg. R (Z, K) -Csem.uborka R S:1,9, E:402,0, ZS:12,6, T:0,0, F:18,1, CH:50,6, C:0,2, Ca:56,0	-Brokkoli krémlev. R (G, L, T, Z) -Fokhagymás pulykacomb R (M) -Párolt rizs R -Befőtt R S:2,4, E:459,0, ZS:19,3, T:1,4, F:17,0, CH:50,2, C:13,0, Ca:5,9	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Vagdalt pogácsa R (G, T) -Paradicsomos káp.főz. R (G) - F.b.kenyér R (G) S:4,1, E:645,0, ZS:25,2, T:0,0, F:23,0, CH:86,8, C:4,6, Ca:69,1	-Szárnyasragu leves R (Z, G, T, L) -Grízes tészta R (G, T) -Sárgabaracklekvár R S:2,1, E:639,0, ZS:23,2, T:0,0, F:19,9, CH:86,1, C:15,3, Ca:40,7
Uzsonna	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R S:0,0, E:281,0, ZS:3,4, T:0,0, F:25,2, CH:51,5, C:0,4, Ca:0,0	-Tonhalkrémes teljes kiörlésű kenyér (G) -Paradicsom R S:0,0, E:333,0, ZS:1,9, T:0,2, F:31,8, CH:65,1, C:0,3, Ca:1,8	-Mogyorókrémes teljes kiörlésűkeny. R (G) -Körte R S:0,0, E:382,0, ZS:1,2, T:0,0, F:28,8, CH:161,7, C:1,4, Ca:0,0	-Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Uborka R S:0,0, E:461,0, ZS:14,5, T:0,0, F:33,1, CH:65,4, C:0,3, Ca:3,6	-Májkrémes zsemle R (G, O) -Kaliforniai paprika R S:0,3, E:288,0, ZS:11,2, T:1,1, F:12,3, CH:32,7, C:0,2, Ca:0,0
Összesen	S:1,9, E:1 331,0, ZS:23,6, T:2,2, F:88,4, CH:291,1, C:12,8, Ca:267,6	S:2,0, E:909,0, ZS:23,7, T:4,6, F:54,5, CH:132,9, C:5,7, Ca:123,8	S:2,6, E:1 138,0, ZS:29,4, T:1,4, F:57,2, CH:253,5, C:14,3, Ca:29,5	S:4,3, E:1 292,0, ZS:48,7, T:0,0, F:63,8, CH:170,3, C:4,9, Ca:312,7	S:2,9, E:1 663,0, ZS:44,4, T:1,9, F:87,9, CH:506,1, C:16,1, Ca:287,3

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

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.01.24.	Kedd 2022.01.25.	Szerda 2022.01.26.	Csütörtök 2022.01.27.	Péntek 2022.01.28.
Reggeli	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Uborka R S:0,5, E:644,0, ZS:10,5, T:1,0, F:55,6, CH:107,4, C:0,5, Ca:243,6	-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 -Sajtkrémés tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Paradicsom R S:0,0, E:491,0, ZS:14,6, T:0,0, F:33,2, CH:72,6, C:0,3, Ca:1,8	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Kópé felvágott R (O) -Retek R S:0,2, E:496,0, ZS:10,9, T:0,0, F:40,6, CH:75,1, C:0,5, Ca:245,0	-Tej 2,8% R (L) -Sajtosrúd R (G, L, T) S:0,2, E:359,0, ZS:20,9, T:0,0, F:10,9, CH:29,7, C:0,0, Ca:240,0
Tízórai	-Monte puding (L, F) S:0,1, E:91,0, ZS:6,7, T:4,5, F:1,7, CH:5,9, C:4,8, Ca:66,0	-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	-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	-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
Ebéd	-Burgonyalev.paradicsomos R (G, L) -Pirított Cs.máj R (Z, K, G, L, T, O) -Párolt rizs R -Csalamádé R S:1,9, E:430,0, ZS:14,4, T:1,7, F:14,6, CH:59,7, C:3,0, Ca:15,4	-Zöldséges karfiol leves R (Z, G, T, L) -Csikóstokány R (Z, K, L, G, T, H, O) -Főtt tészta R (G, T) S:2,1, E:1 285,0, ZS:32,1, T:2,2, F:54,1, CH:186,0, C:1,8, Ca:68,2	-Tarhonya leves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Sertéspörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Tökfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) S:3,8, E:485,0, ZS:17,3, T:1,7, F:20,5, CH:59,6, C:0,9, Ca:39,0	-Sárgaborsógulyás (G, Z, L, T, H, O, K) - F.b.kenyér R (G) -Túrós derelye R (G, L, T) S:7,3, E:733,0, ZS:31,7, T:0,1, F:26,1, CH:87,7, C:11,0, Ca:24,5	-Tav.zöldség leves R (G, T, M, Z) -Rántott hal (sütőben) R (H, G, T, L) -Főtt burgonya R -Tartármártás R (T, M, L) S:3,2, E:595,0, ZS:27,4, T:4,0, F:17,0, CH:72,2, C:3,4, Ca:44,1
Uzsonna	-Pudingos margaréta -Körte 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	-Vajkrémés telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Retek R S:0,0, E:284,0, ZS:3,4, T:0,0, F:25,4, CH:51,8, C:0,4, Ca:5,0	-Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Csirkemellsonka R -Kaliforniai paprika R S:0,3, E:143,0, ZS:1,7, T:0,2, F:6,3, CH:25,3, C:0,1, Ca:0,0	-Zsíros kenyér (G) -Savanyú káposzta R S:1,7, E:850,0, ZS:10,9, T:0,0, F:68,0, CH:153,9, C:0,6, Ca:10,0	-T. k. keksz erdei gyümölcsös (G, F, Z, D) -Körte R S:9,2, E:205,0, ZS:3,2, T:1,6, F:5,3, CH:122,0, C:4,6, Ca:0,0
Összesen	S:2,5, E:1 277,0, ZS:31,6, T:7,1, F:75,4, CH:281,0, C:8,3, Ca:325,0	S:2,2, E:1 770,0, ZS:40,1, T:2,2, F:87,1, CH:268,7, C:2,2, Ca:245,4	S:4,2, E:1 147,0, ZS:33,5, T:2,0, F:60,3, CH:158,2, C:1,2, Ca:45,8	S:9,2, E:2 174,0, ZS:53,5, T:0,1, F:134,7, CH:596,7, C:12,1, Ca:279,5	S:12,6, E:1 265,0, ZS:57,0, T:5,6, F:37,6, CH:233,2, C:8,0, Ca:284,1

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