

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2024.07.08.	Kedd 2024.07.09.	Szerda 2024.07.10.	Csütörtök 2024.07.11.	Péntek 2024.07.12.
Reggeli	-Foszlós kalács (G, L, T) -Delma -Kakaó (L)	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -natúr vajkrém (L) -Uborka -Tej (L)	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Delma -Trappista sajt (L) -TV paprika -Tejeskávé (L)	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Tükörtojás (T) -Limonádé	-Tejes kifli (G, L) -Joghurt, gyümölcsös (L)
	S:0,4, E:201,0, ZS:5,5, T:2,7, F:7,3, CH:30,5, C:19,9, Ca:205,6	S:0,7, E:246,0, ZS:11,2, T:3,8, F:13,5, CH:20,8, C:9,7, Ca:473,2	S:0,8, E:205,0, ZS:9,4, T:2,5, F:11,1, CH:16,6, C:16,1, Ca:332,7	S:1,4, E:238,0, ZS:17,8, T:8,2, F:10,0, CH:6,6, C:5,3, Ca:18,6	S:0,0, E:192,0, ZS:3,5, T:0,0, F:7,8, CH:32,1, C:16,4, Ca:150,0
Tízórai	-Banán	-Banán	-Banán	-őszibarack	-Banán
	S:0,0, E:126,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,6, CH:29,0, C:0,0, Ca:132,0	S:0,0, E:126,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,6, CH:29,0, C:0,0, Ca:132,0	S:0,0, E:126,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,6, CH:29,0, C:0,0, Ca:132,0	S:0,0, E:49,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,8, CH:10,8, C:0,0, Ca:7,2	S:0,0, E:126,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,6, CH:29,0, C:0,0, Ca:132,0
Ebéd	-Zöldbabfőzelék (L, G) -Sült baromfi kolbász	-Tojásleves (T, G) -cukkinis rakott csirkemell (T, L, O)	-Palócleves (L, G) -Kakaós palacsinta (L, G, T)	-Zöldséges gombaleves (G, T) -Sertéssült (Z, M) -Főtt burgonya -Sóskamártás (L, G)	-Tökfőzelék (L, G, Z, M) -Csirkepepörkölt
	S:3,1, E:424,0, ZS:35,4, T:8,4, F:14,2, CH:11,5, C:0,4, Ca:311,0	S:2,4, E:420,0, ZS:26,7, T:12,4, F:30,6, CH:13,2, C:1,2, Ca:194,6	S:1,0, E:503,0, ZS:20,1, T:8,7, F:26,9, CH:51,7, C:12,3, Ca:103,5	S:2,2, E:727,0, ZS:31,0, T:8,5, F:47,0, CH:63,2, C:9,8, Ca:370,9	S:2,0, E:446,0, ZS:27,1, T:9,0, F:28,4, CH:20,0, C:3,7, Ca:69,1
Uzsonna	-Túró rudi (L) -Alma	-pizzás csiga (G, L, T)	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Májkrém (G, Z, O, M) -Uborka	-Piskóta szelet (G, T) -Alma	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Magyaros vajkrém (L) -Uborka
	S:0,0, E:127,0, ZS:5,5, T:0,0, F:4,6, CH:13,5, C:3,0, Ca:76,3	S:0,0, E:1 015,0, ZS:43,0, T:0,0, F:31,5, CH:118,5, C:34,0, Ca:125,0	S:18,7, E:2 951,0, ZS:192,3, T:79,4, F:130,7, CH:169,0, C:125,2, Ca:126,7	S:0,0, E:68,0, ZS:1,5, T:1,1, F:1,1, CH:11,9, C:4,5, Ca:11,9	S:0,1, E:34,0, ZS:2,1, T:1,3, F:1,0, CH:0,8, C:0,3, Ca:5,2
Összesen	S:3,5, E:879,0, ZS:46,4, T:11,2, F:27,7, CH:84,5, C:23,3, Ca:724,9	S:3,0, E:1 807,0, ZS:80,9, T:16,2, F:77,2, CH:181,5, C:44,9, Ca:924,8	S:20,4, E:3 784,0, ZS:221,7, T:90,6, F:170,3, CH:266,4, C:153,6, Ca:694,8	S:3,6, E:1 082,0, ZS:50,4, T:17,9, F:58,9, CH:92,5, C:19,6, Ca:408,7	S:2,1, E:798,0, ZS:32,6, T:10,3, F:38,7, CH:81,9, C:20,3, Ca:356,3

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 2024.07.15.	Kedd 2024.07.16.	Szerda 2024.07.17.	Csütörtök 2024.07.18.	Péntek 2024.07.19.
Reggeli	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -sonkakrém (G, L, T, O, D) -lilahagyma -Tej (L) S:0,7, E:256,0, ZS:12,2, T:3,0, F:14,3, CH:20,2, C:9,4, Ca:468,9	-Magvas rozsos cipó (G, L, T, S) -Delma -TV paprika -Tejeskávé (L) S:0,5, E:178,0, ZS:8,5, T:2,5, F:26,0, CH:24,9, C:16,1, Ca:236,9	-Briós (G, L, T) -Kakaó (L) S:1,4, E:468,0, ZS:10,2, T:5,3, F:15,0, CH:76,8, C:54,5, Ca:217,8	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -zöldfűszeres vajkrém -TV paprika -Tej (L) S:0,6, E:219,0, ZS:8,7, T:2,0, F:13,2, CH:20,2, C:9,4, Ca:468,9	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Delma -Főtt tojás (T) -Uborka -Tej (L) S:0,8, E:353,0, ZS:18,6, T:2,5, F:22,8, CH:20,8, C:9,4, Ca:489,1
Tízórai	-Banán S:0,0, E:126,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,6, CH:29,0, C:0,0, Ca:132,0	-Banán S:0,0, E:126,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,6, CH:29,0, C:0,0, Ca:132,0	-Banán S:0,0, E:126,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,6, CH:29,0, C:0,0, Ca:132,0	-Banán S:0,0, E:126,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,6, CH:29,0, C:0,0, Ca:132,0	-Banán S:0,0, E:126,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,6, CH:29,0, C:0,0, Ca:132,0
Ebéd	-Finomfőzelék (L, G) -Tükörtojás (T) S:2,3, E:415,0, ZS:25,0, T:12,7, F:18,5, CH:28,3, C:3,3, Ca:173,1	-Húsgombóc leves (T, G) -cukkinis spagetti (G, T, L, O) S:2,4, E:636,0, ZS:28,4, T:16,7, F:22,2, CH:72,3, C:3,7, Ca:182,8	-Zöldséges csirkemell (G) -Párolt rizs S:1,2, E:402,0, ZS:8,1, T:5,9, F:22,9, CH:59,2, C:0,6, Ca:85,6	-Gyümölcsleves (L, G) -Lecsós csirkemáj -Cukkinis kuszkusz S:2,5, E:614,0, ZS:15,0, T:9,7, F:18,9, CH:75,7, C:24,1, Ca:189,1	-Burgonyafőzelék (L, G) -Rúdvasírt (G, T) S:2,8, E:436,0, ZS:16,9, T:5,8, F:25,7, CH:44,2, C:1,8, Ca:49,6
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -zöldségpástétom (L, T, O) S:0,2, E:32,0, ZS:1,6, T:0,2, F:0,7, CH:1,3, C:0,4, Ca:0,9	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -kockasajt (L) -Alma S:0,3, E:218,0, ZS:14,0, T:9,0, F:7,0, CH:12,9, C:0,6, Ca:506,2	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Sajtkrém, natúr (L) -Uborka S:0,2, E:30,0, ZS:1,5, T:0,9, F:1,3, CH:0,9, C:0,5, Ca:60,2	-Croissant S:0,6, E:389,0, ZS:12,0, T:6,1, F:5,3, CH:66,0, C:23,0, Ca:0,0	-Gabonakeksz (G) -Alma S:0,3, E:216,0, ZS:7,9, T:3,4, F:3,5, CH:30,7, C:9,6, Ca:16,8
Összesen	S:3,2, E:828,0, ZS:38,8, T:15,9, F:35,2, CH:78,9, C:13,1, Ca:774,9	S:3,3, E:1 158,0, ZS:51,0, T:28,2, F:56,8, CH:139,2, C:20,5, Ca:1 057,9	S:2,8, E:1 027,0, ZS:19,8, T:12,1, F:40,7, CH:166,0, C:55,6, Ca:495,6	S:3,6, E:1 348,0, ZS:35,6, T:17,8, F:38,9, CH:190,9, C:56,5, Ca:790,0	S:3,9, E:1 130,0, ZS:43,4, T:11,7, F:53,5, CH:124,8, C:20,9, Ca:687,5

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek