

<i>Bölcsődés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2024.10.28.	<i>Kedd</i> 2024.10.29.	<i>Szerda</i> 2024.10.30.	<i>Csütörtök</i> 2024.10.31.	<i>Péntek</i> 2024.11.01.
<i>Reggeli</i>	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Májkrém (G, Z, O, M) -lilahagyma -Tej (L) S:19,2, E:3 158,0, ZS:200,9, T:81,4, F:143,4, CH:188,8, C:134,6, Ca:592,9	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Tejfölös túró (L) S:0,3, E:57,0, ZS:3,1, T:0,0, F:3,6, CH:1,4, C:1,1, Ca:31,4	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Delma -lilahagyma -Kakaó (L) S:0,3, E:147,0, ZS:4,3, T:2,2, F:5,9, CH:19,0, C:18,6, Ca:194,6	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Tükörtojás (T) -Tea S:1,4, E:266,0, ZS:17,8, T:8,2, F:10,0, CH:13,6, C:12,3, Ca:18,7	
<i>Tízórai</i>	-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	-Körte S:0,0, E:48,0, ZS:0,3, T:0,0, F:0,4, CH:10,8, C:0,0, Ca:14,4	
<i>Ebéd</i>	-karfiol főzelék (G, L) -Sült baromfi kolbász S:3,6, E:399,0, ZS:33,5, T:9,0, F:13,9, CH:9,5, C:0,7, Ca:305,6	-Májgaluska leves (T, G, Z) -Káposztás tészta (G, T) -Alma S:1,9, E:409,0, ZS:12,9, T:8,2, F:14,5, CH:57,3, C:0,6, Ca:58,6	-Tejbegríz (L, G) S:0,6, E:286,0, ZS:6,7, T:1,6, F:11,4, CH:44,7, C:25,4, Ca:355,6	-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	
<i>Uzsonna</i>	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Sajtkrém,natúr (L) S:0,1, E:29,0, ZS:1,4, T:0,9, F:1,2, CH:0,8, C:0,5, Ca:58,4	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -zöldfűszeres vajkrém -TV paprika S:0,0, E:11,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:0,2, C:0,0, Ca:0,9	-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	-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	
<i>Összesen</i>	S:22,9, E:3 712,0, ZS:235,9, T:91,3, F:160,0, CH:228,2, C:135,8, Ca:1 088,9	S:2,2, E:603,0, ZS:16,0, T:8,2, F:20,1, CH:87,9, C:1,7, Ca:222,9	S:1,2, E:775,0, ZS:18,9, T:7,3, F:22,4, CH:123,4, C:53,6, Ca:699,0	S:2,9, E:934,0, ZS:40,3, T:23,2, F:40,2, CH:96,6, C:13,5, Ca:624,8	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)
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 2024.11.04.	Kedd 2024.11.05.	Szerda 2024.11.06.	Csütörtök 2024.11.07.	Péntek 2024.11.08.
Reggeli	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Főtt virsli (O) -Tea	-Tejes kifli (G, L) -Joghurt, gyümölcsös (L)	-Briós (G, L, T) -Kakaó (L)	-Magvas rozsos cipó (G, L, T, S) -Delma -Trappista sajt (L) -TV paprika -Tej (L)	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Delma -Főtt tojás (T) -lilahagyma -Tejeskávé (L)
	S:1,9, E:271,0, ZS:15,6, T:0,0, F:15,1, CH:15,0, C:12,1, Ca:1,2	S:0,0, E:192,0, ZS:3,5, T:0,0, F:7,8, CH:32,1, C:16,4, Ca:150,0	S:1,4, E:468,0, ZS:10,2, T:5,3, F:15,0, CH:76,8, C:54,5, Ca:217,8	S:1,1, E:336,0, ZS:18,9, T:2,5, F:37,6, CH:29,1, C:9,4, Ca:579,8	S:0,5, E:258,0, ZS:13,0, T:2,5, F:15,9, CH:16,8, C:16,1, Ca:247,3
Tízórai	-Mandarin	-Banán	-Banán	-Banán	-Banán
	S:0,0, E:42,0, ZS:0,3, T:0,0, F:0,6, CH:8,8, C:0,0, Ca:20,7	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:126,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,6, CH:29,0, C:0,0, Ca:132,0
Ebéd	-Burgonyafőzelék (L, G) -Rúdvasírt (G, T)	-Tök leves (L, G) -Tarhonyás hús (G, T) -Cékla savanyúság	-Hagymás mustáros csirkecomb (M) -Főtt burgonya	-Zellerkrémleves (G, L, Z) -Párolt halfilé (H) -Bulgur -Cékla savanyúság	-Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Sertéssült (Z, M)
	S:2,8, E:436,0, ZS:16,9, T:5,8, F:25,7, CH:44,2, C:1,8, Ca:49,6	S:1,7, E:537,0, ZS:22,9, T:9,8, F:22,5, CH:59,3, C:5,6, Ca:83,4	S:1,2, E:278,0, ZS:7,4, T:3,3, F:17,3, CH:33,8, C:0,4, Ca:29,6	S:3,1, E:309,0, ZS:14,6, T:6,8, F:3,9, CH:34,7, C:1,6, Ca:81,7	S:1,7, E:485,0, ZS:24,1, T:7,1, F:37,6, CH:28,5, C:11,7, Ca:74,9
Uzsonna	-müzliszelet (G, L, F, O, D) -Alma	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -zöldségpástétom (L, T, O) -TV paprika	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -natúr vajkrém (L) -TV paprika	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -sonkakrém (G, L, T, O, D)	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Magyaros vajkrém (L)
	S:0,0, E:430,0, ZS:10,6, T:0,0, F:5,4, CH:80,5, C:0,0, Ca:6,3	S:0,2, E:32,0, ZS:1,6, T:0,2, F:0,7, CH:1,3, C:0,4, Ca:0,9	S:0,1, E:37,0, ZS:2,5, T:1,8, F:0,6, CH:0,6, C:0,3, Ca:3,4	S:0,2, E:48,0, ZS:3,6, T:1,0, F:1,5, CH:0,2, C:0,0, Ca:0,9	S:0,1, E:33,0, ZS:2,0, T:1,3, F:0,9, CH:0,6, C:0,3, Ca:3,4
Összesen	S:4,6, E:1 179,0, ZS:43,4, T:5,8, F:46,9, CH:148,6, C:13,9, Ca:77,8	S:1,9, E:888,0, ZS:27,9, T:10,0, F:32,6, CH:121,7, C:22,3, Ca:366,3	S:2,8, E:909,0, ZS:20,2, T:10,4, F:34,5, CH:140,3, C:55,2, Ca:382,8	S:4,5, E:820,0, ZS:37,1, T:10,3, F:44,6, CH:93,1, C:11,1, Ca:794,4	S:2,4, E:902,0, ZS:39,2, T:10,9, F:55,8, CH:74,9, C:28,1, Ca:457,6

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