

Bölcshódés (1-3 év)	Hétfő 2024.10.07.	Kedd 2024.10.08.	Szerda 2024.10.09.	Csütörtök 2024.10.10.	Péntek 2024.10.11.
Reggeli	-pöttyös kakaó 200ml (L) -Dörmi csokoládés krémmel töltött piskóta (G, L, T, O, D)	-Erdei gyümölcsös tea -Hot dog (G, T, M)	-Tejeskávé (L, G) -Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Citromos tea -Kenőmájás (O, M) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika	-pöttyös kakaó 200ml (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)
	S:0,7, E:487,0, ZS:16,7, T:4,5, F:9,7, CH:60,1, C:41,3, Ca:160,0	S:2,5, E:525,0, ZS:22,2, T:1,7, F:16,3, CH:63,0, C:10,1, Ca:24,1	S:1,2, E:320,0, ZS:14,5, T:4,2, F:12,5, CH:33,2, C:17,8, Ca:305,5	S:1,8, E:314,0, ZS:6,3, T:2,5, F:11,5, CH:51,0, C:3,4, Ca:2,9	S:0,6, E:243,0, ZS:6,1, T:3,6, F:8,3, CH:21,3, C:15,5, Ca:173,0
Tízórai	-Szilvás tea	-Narancslé-100%	-Meggy-berkenye Tea	-Limonádé	-Almalé
	S:0,0, E:20,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:4,8, C:4,7, Ca:0,2	S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:13,4, C:13,4, Ca:0,0	S:0,0, E:28,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:6,8, C:6,7, Ca:0,2	S:0,0, E:64,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:15,5, C:15,1, Ca:0,8	S:0,0, E:70,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:17,1, C:17,1, Ca:0,0
Ebéd	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D) -Nudli mákos (G, T) -Alma	-Gombaleves (G, T) -Csirkepaprikás (L) -Tészta köret (G, T) -Banán	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)	-Karfiolkrém leves (L, G, T, O, M, S, K) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Hagymás tört burgonya (Z, M)	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Csilis bab (G, O, D, S)
	S:0,5, E:705,0, ZS:13,5, T:2,1, F:15,4, CH:63,7, C:11,2, Ca:25,8	S:1,5, E:505,0, ZS:16,5, T:2,1, F:31,2, CH:67,2, C:13,6, Ca:122,4	S:1,1, E:460,0, ZS:17,6, T:0,1, F:29,5, CH:43,7, C:2,2, Ca:176,6	S:2,0, E:773,0, ZS:33,0, T:4,4, F:20,1, CH:93,4, C:7,4, Ca:62,3	S:0,0, E:512,0, ZS:11,7, T:0,4, F:30,3, CH:61,9, C:4,1, Ca:20,5
Uzsonna	-Oikos ÉDES KETTES (L)	-Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Kockasajt (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Vita Tigris gyümölcspüré 100% gyümölcspüré -Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O)	-Lotti tejszelet (L) -Narancs
	S:0,0, E:1,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,0, CH:0,2, C:0,1, Ca:0,0	S:0,8, E:134,0, ZS:4,6, T:2,2, F:3,5, CH:17,7, C:2,3, Ca:65,7	S:1,4, E:141,0, ZS:3,8, T:1,2, F:5,8, CH:19,4, C:2,1, Ca:564,4	S:0,0, E:94,0, ZS:2,0, T:0,0, F:1,1, CH:18,4, C:14,9, Ca:0,0	S:0,0, E:37,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,5, CH:10,8, C:8,1, Ca:0,0
Összesen	S:1,2, E:1 213,0, ZS:30,3, T:6,6, F:25,1, CH:128,8, C:57,4, Ca:186,0	S:4,9, E:1 219,0, ZS:43,3, T:6,0, F:51,0, CH:161,2, C:39,4, Ca:212,2	S:3,7, E:949,0, ZS:35,9, T:5,5, F:47,9, CH:103,0, C:28,9, Ca:1 046,7	S:3,8, E:1 245,0, ZS:41,3, T:6,9, F:32,6, CH:178,3, C:40,8, Ca:65,9	S:0,7, E:863,0, ZS:17,9, T:4,1, F:39,1, CH:111,1, C:44,9, Ca:193,5

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: szezám
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2024.10.14.	Kedd 2024.10.15.	Szerda 2024.10.16.	Csütörtök 2024.10.17.	Péntek 2024.10.18.
Reggeli	-Tej (L) -Kukoricapehely	-Málna tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Karamellás tej (L) -Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Meggyes tea -Tejbedara (L, G)	-Vörösfonya tea -Főtt virsli (M, L) -Majonéz (T, M)
	S:0,0, E:678,0, ZS:6,5, T:3,4, F:17,6, CH:118,7, C:19,4, Ca:240,0	S:1,2, E:218,0, ZS:10,1, T:3,0, F:7,8, CH:22,9, C:7,4, Ca:73,4	S:0,7, E:301,0, ZS:11,5, T:4,2, F:11,3, CH:36,2, C:21,1, Ca:350,4	S:0,4, E:472,0, ZS:8,9, T:5,1, F:15,1, CH:82,7, C:40,6, Ca:336,4	S:0,2, E:2 813,0, ZS:250,1, T:0,9, F:113,4, CH:7,2, C:6,2, Ca:30,2
Tízórai	-Gyümölcs tea	-Ananászlé	-Citromos tea	-Narancslé-100%	-Almalé
	S:0,0, E:25,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,7, CH:5,5, C:5,2, Ca:0,2	S:0,0, E:63,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:15,0, C:15,0, Ca:0,0	S:0,0, E:12,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:2,2, C:2,0, Ca:0,4	S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:13,4, C:13,4, Ca:0,0	S:0,0, E:70,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:17,1, C:17,1, Ca:0,0
Ebéd	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Pásztortarhonya (G, T)	-Alföldi betyár leves (G, T, Z, M, L) -Lekváros bukta kelt (G, L, T)	-Tarhonyaleves (Z, M, G, T) -Rakott karfiol (L, Z, M)	-Zeller leves (Z, G, T, O, M) -Párizsi szelet (G, T, L) -Burgonyapüré (L)	-Erőleves (Z, M, G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L)
	S:1,5, E:339,0, ZS:11,2, T:0,3, F:11,2, CH:45,3, C:4,6, Ca:20,7	S:0,5, E:380,0, ZS:13,5, T:1,5, F:12,4, CH:50,7, C:6,3, Ca:48,3	S:0,6, E:213,0, ZS:10,1, T:1,4, F:10,2, CH:21,7, C:5,8, Ca:65,7	S:1,2, E:637,0, ZS:17,8, T:1,7, F:34,7, CH:76,4, C:8,1, Ca:139,7	S:0,5, E:429,0, ZS:14,2, T:4,6, F:14,1, CH:60,3, C:2,9, Ca:133,0
Uzsonna	-Krémtúró, mazsolás, vaniliás (L)	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika	-Nápolyi szelet (G) -Mandarin	-Körözött (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Nádudvari gyümölcs joghurt (L) -Korpás rúd (G)
	S:0,0, E:228,0, ZS:8,8, T:0,0, F:15,1, CH:20,6, C:14,8, Ca:60,3	S:1,3, E:314,0, ZS:6,7, T:0,7, F:12,8, CH:48,6, C:1,6, Ca:5,6	S:0,4, E:600,0, ZS:32,6, T:17,0, F:6,0, CH:71,4, C:24,1, Ca:71,9	S:1,4, E:177,0, ZS:5,5, T:3,0, F:9,9, CH:20,3, C:3,6, Ca:104,4	S:1,3, E:372,0, ZS:2,8, T:1,5, F:14,2, CH:68,6, C:19,4, Ca:0,0
Összesen	S:1,5, E:1 270,0, ZS:26,5, T:3,7, F:44,6, CH:190,1, C:44,0, Ca:321,3	S:3,0, E:975,0, ZS:30,3, T:5,2, F:32,9, CH:137,2, C:30,2, Ca:127,2	S:1,8, E:1 126,0, ZS:54,2, T:22,5, F:28,0, CH:131,6, C:53,0, Ca:488,4	S:3,0, E:1 342,0, ZS:32,2, T:9,8, F:59,7, CH:192,8, C:65,6, Ca:580,5	S:2,1, E:3 684,0, ZS:267,1, T:6,9, F:141,6, CH:153,2, C:45,6, Ca:163,2

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