

| Bölcshódés (1-3 év) | Hétfő 2025.01.06. | Kedd 2025.01.07. | Szerda 2025.01.08. | Csütörtök 2025.01.09. | Péntek 2025.01.10. |
|------------------------|---|--|---|---|--|
| Reggeli | -Erdei gyümölcsös tea -Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,7, E:169,0, ZS:5,9, T:0,8, F:5,3, CH:21,9, C:6,6, Ca:110,4 | -Epres tea -Rántotta (T) S:0,0, E:65,0, ZS:2,4, T:0,0, F:2,8, CH:7,3, C:6,7, Ca:0,9 | -Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) S:0,4, E:279,0, ZS:6,9, T:1,8, F:10,8, CH:42,1, C:12,6, Ca:12,0 | -Citromos tea -Tejbedara (G, L) S:0,0, E:440,0, ZS:4,7, T:0,2, F:15,7, CH:81,3, C:24,0, Ca:0,1 | -Birsalma-eper tea -Főtt virsli -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,7, E:2 866,0, ZS:246,5, T:0,3, F:114,7, CH:24,6, C:7,7, Ca:64,4 |
| Tízórai | -Narancslé-100% S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:13,4, C:13,4, Ca:0,0 | -Ananászlé S:0,0, E:63,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:15,0, C:15,0, Ca:0,0 | -Almalé S:0,0, E:70,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:17,1, C:17,1, Ca:0,0 | -Epres tea S:0,0, E:30,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,1, CH:7,1, C:0,0, Ca:0,9 | -Limonádé S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0 |
| Ebéd | -Lencsegulyás (G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L) -Alma S:0,5, E:612,0, ZS:17,8, T:4,6, F:26,8, CH:84,4, C:2,6, Ca:165,0 | -Daragaluska leves (G, T, Z) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Fasírt golyó (T) S:0,7, E:411,0, ZS:16,7, T:0,1, F:22,3, CH:40,5, C:7,0, Ca:0,7 | -Gyümölcsleves (L) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Zöldséges Kuskusz (G) S:1,9, E:671,0, ZS:26,6, T:4,0, F:14,8, CH:65,4, C:13,2, Ca:0,7 | -Karatábéleves (G, T) -Bolognai spagetti (G, T, L) S:0,7, E:1 085,0, ZS:20,5, T:2,0, F:47,7, CH:170,1, C:71,1, Ca:90,5 | -Brokkolikrém leves (L, G) -Kukoricás csirkeragu (G, L, T, O, M, S) -Párolt rizs S:1,1, E:604,0, ZS:20,0, T:2,9, F:25,3, CH:72,9, C:5,1, Ca:9,6 |
| Uzsonna | -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:0,7, E:127,0, ZS:3,3, T:0,8, F:4,1, CH:18,6, C:1,9, Ca:65,5 | -Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) S:1,3, E:304,0, ZS:6,6, T:0,7, F:12,2, CH:47,1, C:1,6, Ca:5,6 | -Natúr vajkrém -Korpás rúd (G, F, O, S) S:3,3, E:638,0, ZS:7,7, T:0,7, F:21,5, CH:115,5, C:5,2, Ca:1,3 | -Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L, M, T) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,7, E:190,0, ZS:7,6, T:0,8, F:9,7, CH:18,8, C:2,5, Ca:72,1 | -Nádudvari gyümölcs joghurt (L, G, T, O) S:0,2, E:269,0, ZS:10,3, T:6,7, F:7,4, CH:34,1, C:28,4, Ca:0,0 |
| Összesen | S:2,1, E:964,0, ZS:27,0, T:6,1, F:36,3, CH:138,2, C:24,4, Ca:340,9 | S:2,0, E:843,0, ZS:25,7, T:0,9, F:37,2, CH:109,9, C:30,2, Ca:7,2 | S:5,6, E:1 657,0, ZS:41,1, T:6,5, F:47,0, CH:240,0, C:48,0, Ca:14,0 | S:2,4, E:1 744,0, ZS:32,9, T:3,0, F:73,1, CH:277,3, C:97,6, Ca:163,6 | S:2,0, E:3 739,0, ZS:276,7, T:9,9, F:147,3, CH:131,5, C:41,2, Ca:74,0 |

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

| Bölcsődés (1-3 év) | Hétfő 2025.01.13. | Kedd 2025.01.14. | Szerda 2025.01.15. | Csütörtök 2025.01.16. | Péntek 2025.01.17. |
|-----------------------|---|---|--|--|--|
| Reggeli | -Szilvás tea -Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) S:0,7, E:187,0, ZS:4,7, T:1,5, F:6,6, CH:28,9, C:6,7, Ca:1,1 | -Tej -Briós (G, L, T) S:0,3, E:456,0, ZS:13,1, T:3,6, F:15,3, CH:67,0, C:9,2, Ca:0,0 | -Málna tea -Pulykamell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) S:0,9, E:182,0, ZS:3,9, T:0,5, F:9,2, CH:26,9, C:4,8, Ca:1,1 | -Vörösfonya tea -Kenőmájás (O, M) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,2, E:181,0, ZS:7,2, T:2,6, F:6,2, CH:22,7, C:7,3, Ca:67,1 | -Meggyes tea -Fahéjas zabkása (L, G) S:0,0, E:168,0, ZS:4,5, T:1,8, F:6,0, CH:27,9, C:15,0, Ca:120,3 |
| Tízórai | -Narancslé-100% S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:13,4, C:13,4, Ca:0,0 | -Almalé S:0,0, E:70,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:17,1, C:17,1, Ca:0,0 | -Epres tea S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0 | -Narancslé-100% S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:13,4, C:13,4, Ca:0,0 | -Limonádé S:0,0, E:64,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:15,5, C:15,1, Ca:0,8 |
| Ebéd | -Csontleves (Z, M) -Burgonyafőzelék (L, G) -Csirkepörkölt -Narancs S:0,0, E:326,0, ZS:8,6, T:2,1, F:7,1, CH:54,3, C:11,1, Ca:27,6 | -Májgaluskaleves (T, G, Z, L) -Káposztás tészta (G) -Alma S:0,6, E:474,0, ZS:11,4, T:0,6, F:18,7, CH:69,1, C:4,7, Ca:54,8 | -Erőleves (G, T) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya -Banán S:0,6, E:842,0, ZS:12,2, T:0,3, F:42,2, CH:141,8, C:56,2, Ca:131,1 | -Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D) -Burgonyás tészta (G, Z, M) -Alma S:0,5, E:466,0, ZS:11,0, T:1,9, F:17,7, CH:69,6, C:3,9, Ca:48,2 | -Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Rakott karfiol (L, Z, M) -Narancs S:0,6, E:284,0, ZS:17,2, T:1,3, F:12,3, CH:23,4, C:12,8, Ca:55,2 |
| Uzsonna | -Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,2, E:181,0, ZS:8,9, T:0,8, F:6,5, CH:17,3, C:1,9, Ca:65,5 | -Magyaros vajkrém (T, M) -Korpás zsemle (G) S:1,2, E:279,0, ZS:5,4, T:0,2, F:8,7, CH:47,3, C:1,4, Ca:0,0 | -Krémtúró, mazsolás, vaniliás (L) S:0,0, E:228,0, ZS:8,8, T:0,0, F:15,1, CH:20,6, C:14,8, Ca:60,3 | -Sonkás pizza szelet (G, L, T, Z, O, M) S:0,7, E:98,0, ZS:3,7, T:0,8, F:3,3, CH:12,5, C:1,3, Ca:0,0 | -Kockasajt (L) -Csavart kifli S:1,6, E:323,0, ZS:5,0, T:2,3, F:1,7, CH:57,8, C:2,4, Ca:500,0 |
| Összesen | S:2,0, E:750,0, ZS:22,2, T:4,5, F:20,3, CH:113,8, C:33,1, Ca:94,2 | S:2,1, E:1 279,0, ZS:29,9, T:4,4, F:42,7, CH:200,5, C:32,4, Ca:54,8 | S:1,5, E:1 252,0, ZS:24,9, T:0,8, F:66,5, CH:189,4, C:75,8, Ca:192,5 | S:2,5, E:801,0, ZS:21,9, T:5,4, F:27,1, CH:118,1, C:25,8, Ca:115,4 | S:2,2, E:838,0, ZS:26,8, T:5,5, F:20,0, CH:124,6, C:45,2, Ca:676,2 |

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

| | | | | | |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| S: só (g) | E: energia (kcal) | G: glutén, gabonák | Z: zeller | D: diófélék, mandula, pisztácia | C: csillagfűrt |
| ZS: zsír (g) | T: telített zsírsav (g) | L: laktóz, tej, tejtermékek | R: rákfélék | M: mustár | P: puhatestűek |
| F: fehérje (g) | CH: szénhidrát (g) | T: tojás, fehérje | H: halak | S: szezámag | |
| C: cukor (g) | Ca: kalcium (mg) | F: földimogyoró | O: szója | K: szulfitok, kéndioxid | |